目　録

关于慈善的思考

——第四届“国际公益慈善论坛”演讲

『 2010年6月20日下午 』

各位高僧大德、各位慈善家：

大家好！今天很荣幸与这么多人共同交流慈善的话题。

我个人而言，是一名佛教徒，而大乘佛教的所有理念，归根结底就是利益一切人类，乃至一切众生。因此，与各位一起探讨这样的理念，对我来讲非常高兴。



慈善是心

所谓慈善，其实就是无条件关爱一切众生。在这方面，有钱的人可以作物质上的支持，而没有钱的人，则应发起一分爱心。我们虽不要求世界上所有人都变成比尔·盖茨、巴菲特，但至少也应效仿特蕾莎修女，先从身边的众生关心起。

特蕾莎，是天主教的一名普通修女，当她发现修道院外穷人的悲惨遭遇后，毅然决然舍弃了天堂般的舒适生活，用一生的时间，挑起了拯救贫民、麻风病患等的重任。从表面上看，她不过是个平凡而普通的女人，但实际上，她所做的事远远超出我们想象。且不说别的，仅仅在 6 年时间里，她就收留了 6 万多个弃婴……这些可歌可泣的善举，赢得了全世界的认同。1979 年，她获得了“诺贝尔和平奖”。去年，诺贝尔基金会一致认为，她是诺贝尔奖百余年历史上最受尊崇的 3 位获奖者之一。（其他两位是 1921 年物理学奖得主爱因斯坦、1964 年和平奖得主马丁·路德·金。）所以，不管是佛教徒，还是天主教等其他宗教徒，以慈善来帮助他人都非常有意义。

现在人生存的目标各不相同，但若是只一味追求外在的物质，内心充斥着自私自利，那就算生活条件再好、世界变

得再美丽，一切的一切也无有任何实义。所以，要想人生真正具有价值，就应该用佛教的利他理念来调整自心，若能做到付出一切而不求回报，这才是最有意义的。

然而，如今不少人认为，慈善只是有钱人的消遣，跟自己这种平民百姓没多大关系，故对这方面不闻不问、从不关注。这种观念是错误。对此，我常想起一个非常难忘的故事：2007 年 2 月 16 日，刚刚卸任的联合国秘书长安南，在自己的庄园举行一场慈善晚宴，旨在为非洲贫困儿童募捐，应邀参加的都是富商和社会名流。晚宴将要开始时，一位老妇人领着一个小女孩来到庄园的入口处，小女孩手里捧着一个精致的瓷罐。保安见状，拦住了这一老一小，请她们出示请柬，否则不能进去。

小女孩说，她从电视上知道这里要为非洲儿童举行慈善活动，很想为那些可怜的孩子做点事，就把自己储钱罐里的钱都拿来了，想全部捐给他们。保安却仍以没有请柬为由，拒绝她们入内，并说这种场合不太适合她们。

小女孩问道：“叔叔，慈善不是钱，是心，对吗？”她的话让保安愣住了。见自己实在无法进去，小女孩就将手中的储钱罐递给保安，请求道：“我知道受到邀请的人有很多

钱，他们会拿出很多钱，我没有那么多，但这是我所有的钱。如果我真的不能进去，请帮我把这个带进去吧！”

正在此时，旁边突然有位老人说：“不用了，孩子，你说得对，慈善不是钱，是心。你可以进去，所有有爱心的人都可以进去。”他，就是美国大名鼎鼎的“股神”巴菲特。

后来，这场慈善晚宴的主题改为：“慈善不是钱，是心。”当天的主角并不是捐出 300 万美元的巴菲特，也不是捐出 800 万美元的比尔・盖茨，而是这仅仅捐出 30 多美元的小女孩，她赢得了最多、最热烈的掌声。

这个故事说明了什么？就是普普通通的人也可以参与慈善，这并非仅仅是有钱人的专利。在此问题上，李连杰的“壹基金”就做得非常好，他号召每人一个月捐一元钱，或者做一个小时的义工，如此一来，只要有颗善良的心，谁都可以参与到慈善中来。

当今慈善的现状及历史原因

现在社会两极分化非常严重，有钱的人挥金如土、一掷千金；没钱的人却衣不蔽体、食不果腹，连基本生活都难以

保障。以前杜甫所描述的“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，也是当今许多现状的真实写照。在这样的环境中，我们每个人应发起无私的爱心，尽量去帮助相关众生。若能人人都做到“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，构建和谐社会才会轻而易举、指日可待。

然遗憾的是，这样的理念，如今只留在文字上，很少人能真正做到。大部分人只关心身边的亲朋好友，而素昧平生的那些人，即使遇到了困难、痛苦，自己也袖手旁观、无动于衷。人们的慈善观念之所以这么差，究其原因，可以追溯至六七十年代。那时由于受极左思潮和“文革”的影响，慈善被视为“资产阶级的糖衣炮弹”、“地主阶级的伪善之举”，从而遭到了历史性的毁灭和打击，致使慈善事业一度陷入停滞，销声匿迹长达 30 年之久。直到 20 世纪 80 年代，慈善的概念才重新兴起，慈善机构纷纷建立，慈善活动频频开展，此时一部分人才纠正了对慈善事业的误解和偏见。

但尽管如此，慈善理念由于历史上的影响，在大众中仍未得到广泛认可。现有的《辞源》、《辞海》中都没有“慈善家”的词条，几年前出版的《中国大百科全书》中对“慈善事业”的解释是：“带有浓重的宗教和迷信，其目的是为了做好事求善报。慈善者通常把慈善事业看作是一种施舍……

它只是对少数人的一种暂时的、消极的救济。”相比之下，美国《百科全书》中“慈善事业”的释义则是：“最悠久的社会传统之一，它借由金钱的捐助和其他服务，来提升人类的福祉。”所以，为了推动慈善事业的发展，廓清遗留在人们头脑中的模糊认识和偏见，重新定义“慈善事业”等词语，从各方面加强人们的慈善意识很有必要。



未来对慈善的展望

作为佛教徒，帮助可怜众生，甚至舍己为他，是我们义

不容辞的责任。即便在座各位中有些不是佛教徒，但对于看不起病、读不起书、吃不饱、穿不暖的人伸出援手，也是一个具良知者的基本道德。那么，我们如何才能加快这种慈善公益的步伐，改变当前一些不足，以更大程度地利益众生呢？对此，我想提一下自己的看法：

第一、慈善的未来，离不开民间慈善力量，这与政府相关政策上的鼓励和支持，是分不开的。就拿这次玉树地震来说，我们佛学院当时去了一千多位出家人，大家都不顾生命危险、饥寒交迫，没日没夜地抢救，最终救出了一些埋在废墟中的人，也挖出了很多灾民的财物。可见，在一场大的灾难面前，单纯依靠政府的组织、领导，要解决许多问题有相当大的困难。因此，政府应积极调动各方面的力量，增强人们的慈善观念，并在此基础上，加快慈善的立法进程，健全慈善法律制度，以令更多的人承担起这种社会责任。

第二、全民应增强慈善意识，从根本上转变以往的观念。现在许多人在学校所受的教育、所读的书，长大后在社会几乎用不上，而且由于缺乏人格和道德的培养，到了工作岗位之后，成天为金钱而四处奔波、为地位而不断忙碌，结果给自己带来了什么？唯一就是痛苦折磨。因此，不管是什么样的学校，都应发挥它的教育作用，让青少年从小有一种仁爱

的观念，时时培养他们助人为乐的意识，以慈悲心来行持一切善举。

今天，公益慈善论坛的背景，就是一个大大的“善”字。假如人人小时候都能有颗善心，就不会做违法乱纪的事情了。因此，现在社会最需要的，不是外在的金钱和物质，而是内心的道德。

大家都清楚，在 20 世纪末、21 世纪初，整个人类的经济发展达到了前所未有的高度，可是由于人们不知足，以至于伦理道德日益下滑，内心的困惑不断增加，天灾人祸也频频出现。因此，心里没有善念的话，外在的物质再丰富，也无法得到真实的幸福安乐。所以，每个人应转变自己的理念，这一点相当重要。

第三、要完善慈善机构的管理机制。倘若这些机构资金使用的透明度不高，运作方式不完善，就会丧失公信力，得不到民众的支持和信任，这样一来，其时间也不会长久的。

总而言之，不管中国，还是其他东方国家，在慈善的理念、力度、管理上，与西方发达国家比起来，确实有天壤之别。因此，我们今后如何用心去推动慈善事业的发展，这值

得每一位有志之士三思。

好，非常感谢！最后祈愿我们能以菩提心或爱心，对待所有人类乃至一切众生。谢谢大家！

Thoughts on Charity

The Fourth "International Charity Forum" Speech

(June 20, 2010 PM)

Good afternoon to all great masters and philanthropists. I am very pleased to be here today with so many wonderful people, to talk about the topic of charity.

Just as the aim of *charity is to help others*, the fundamental basis of all the philosophies of Mahayana Buddhism is to benefit all human beings, and even all living beings. As a Buddhist, I am therefore honored to be here to discuss this important concept with everyone.

Charity Is Heart

Charity is actually the unconditional care of and love for all living beings. In this regard, the rich are able to offer economic support, while those who have no money can still generate a loving heart toward others. While it is impossible for everyone in the world to become Bill Gates or Warren Buffett, it is possible for us to imitate Mother

Teresa, beginning with the care of and love for living beings around us.

Mother Teresa was an ordinary Catholic nun. When she encountered the plight of the poor outside her convent, she resolutely abandoned the comfortable heavenly life, using her entire lifetime to undertake the important tasks of rescuing the poor, helping leprosy patients, and inspiring millions by her example. On the surface, she may have appeared to be just an ordinary woman, but, in fact, what she accomplished is far more than anything we can imagine. To mention only one of her achievements, in just six years she founded and established shelters for more than 60,000 abandoned babies. These heroic charities have received worldwide recognition. In 1979, she was awarded the Nobel Peace Prize. Last year, the Nobel Foundation acknowledged that, in the hundred-year history of the Nobel Prize, she was one of the three most respected winners. (The other two were Albert Einstein, who won the prize for physics in 1921, and Martin Luther King, the peace prize winner in 1964.) Therefore, we can see that, whether coming from Buddhist, Catholic, or other religious beliefs, acts of charity to help others and put others before ourselves are vital to the social well being of everyone and worthy of praise.

Nowadays, the objectives of human life are different for each individual. However, whatever we long for, without a proper motivation, is meaningless. If we seek solely external, material things, our heart fills with a selfish *motiv*ation, and no matter how good our living conditions are, and no matter how beautiful our personal lives seem, none of it will have true meaning. On the other hand, if we use the Buddhist concept of altruism to transform our mind, and set a proper motivation, whatever we do will become meaningful. Likewise, only by giving everything, without asking for anything in return, can charity reach its fullest potential.

Today, many people think that charity is simply something the rich do for leisure, and that it has little to do with the ordinary population. Therefore, in this respect, many people have no interest in and are never concerned about it. This thinking is completely wrong. There is a very memorable story I often think about in this regard. On February 16, 2007, the then departing UN Secretary-General Kofi Annan held a charity dinner in his own mansion to raise money for the poor children in Africa. Among those who participated were the very wealthy and celebrities. Before the banquet started, an old woman came to the entrance of the mansion leading a

little girl. The little girl was holding a delicate porcelain jar. Seeing this, the security guard stopped the old woman and the young girl, and asked them to show their invitation cards, failing which they would not be allowed to enter.

The little girl said that she had learnt from television that there was to be a charity event for the children of Africa, and that she would like to do something for those poor children. She had decided to take all the money that was in her savings jar and donate it to the cause. However, the security guard, seeing that they had not been invited, refused to let them enter, saying that the event was not suitable for them.

The little girl then asked, "Uncle, charity is not money, it's the heart, right?" Her words shocked the security guard. Knowing that she was certainly not able to get in, the little girl then placed the savings jar in the hands of the man and said to him, "I know the people invited are all very rich, and they will donate a lot of money. I do not have so much, but it is all the money I have. If I really cannot go in, please help me take this in."

Just then, an old man appeared and said, "No, child, you're right. Charity is not money, it is the heart. You can

go in. All loving persons can go in.” The old man was the famous “Sage of Omaha,” Mr. Warren Buffett.

Later, the charity banquet slogan was changed to: “Charity is not money, it is the heart.” The protagonist of that day’s charity dinner was not Warren Buffett, who donated three million dollars, nor Bill Gates, who donated eight million dollars, but the little girl, who donated just thirty dollars. She was well received, and the crowd gave her the most enthusiastic applause.

What does this story tell us? That an ordinary person can participate in charity; that it is not just a privilege of the rich. In this matter, Jet Li’s “One Foundation” has set a very good example. He encourages each person to donate at least one dollar per month, or do an hour of voluntary charitable work. This way, as long as there is a kind heart, anyone can participate in a charitable event.

Charity’s Present Situation and Its Historical Causes

Social polarization is now very serious. Wealthy people spend money like water and are extravagant. In contrast, poor people do not have enough clothes to wear, do not

have enough food to eat, and even their basic needs are not guaranteed. The prominent Chinese poet of the Tang Dynasty, Du Fu, once wrote, "While the mansion of the rich has spoilt wines and rotten meats, the roadside has the frozen bones of the dead." This is as true a picture of the current state of affairs as it was of his. In order to improve the situation in this environment, each of us should generate a non-discriminative love toward others, and, as much as we can, help living beings. If everyone can achieve the idea expressed in the saying "While taking care and honoring our own elder relatives, we should not forget about other elderly. While raising and educating our own children, we should not forget about other children," then building a harmonious society will be very easy, and just around the corner.

Unfortunately, however, at present this idea just exists on paper, and very few people actually achieve it. Most people only care about their families and friends. As for strangers, even in times of difficulties and hardship, most people never help them. Instead, they remain hard-hearted and uncaring. The reasons why people have this rather negative concept of charity can be traced back to the 1960s and 1970s. At that time, due to the influence of the extreme left and the effects of the "Cultural

Revolution," charity was regarded as "bourgeois sugar-coated bullets" and the "hypocrisy of the landlord's class," which was then facing historic destruction and condemnation. This caused charitable acts to dry up, and charity disappeared for almost thirty years. Only in the 1980s did the concept of charity re-emerge in China. Gradually, charitable institutions were established, and then charitable activities were frequently carried out. At that time, some wise people started to correct the misunderstanding and prejudice regarding charitable acts.

Nevertheless, the concept and practice of charity, due to this historical influence, has not yet been widely recognized by the public. Existing Chinese "Sources of Words" and "Sea of Words" (dictionaries) don't have an entry for "philanthropist." The *Great Encyclopedia of China*, published a few years ago, explains a "charitable act" as: "With strong religious and superstitious beliefs, the intention is to perform a good deed in order to receive good fortune later. Charitable people often view charity as an act of giving. However, it only targets a small group of people on a temporary basis, and is pessimistic." In contrast, inside the *Encyclopedia Americana* from the United States, "charity" is defined as: "One of the oldest social traditions, through donations of money and other

services to improve human well-being.” Therefore, in order to promote the development of charity and clarify the vague understanding and prejudice toward it, it is necessary to redefine “philanthropy” and other related words, and strengthen an awareness of charity in all its aspects.

Future Prospects of Charity

As a Buddhist, helping less fortunate living beings and even giving ourselves up for others are our mandatory responsibilities. I hope that even those of you here who are not Buddhist will agree that giving a helping hand to people who cannot afford medical care, education fees, food, or even clothing are the basic moral values of an ethical person. So, how can we accelerate the pace of this charity and improve the current shortcomings in order to benefit all sentient beings as much as possible? In this regard, I would like to present a few of my views.

Firstly, the future of charity is inseparable from the power of private charitable groups: it needs the encouragement and support of government policies. Take, for example, the Yushu earthquake. At that time, more than a thousand monks from our Buddhist Institute were

there to help. Everyone was risking their lives, facing hunger and cold, and rescuing the victims day and night. Eventually, we rescued some of the people who had been buried in the rubble and dug out some of the victims' belongings. As we learned, when we are facing a major disaster, relying exclusively on government organizations and our leaders to solve various kinds of problems is very difficult. Therefore, the government should actively mobilize its various resources and capacities to enhance the concept of charity, and, on the basis of this, further speed up the legislative process of philanthropic law, making the charitable legal system robust and complete, so that more people can take on this social responsibility.

Secondly, everyone should enhance their own awareness of charity and endeavor to transform their previous incorrect ideas about charity. Besides that, we also need to reform our education system, which plays an important role as an architect of our future generations. At present, our schools don't emphasize moral education. As a result, many people lack character and moral values. As for the knowledge that our schools emphasize and teach us, many people are barely able to use it. Brought up in this education system, many people are constantly striving for money and status only, making no room for

their inner spiritual growth. What are the results of this? The only sure one is tormented suffering. Therefore, all types of schools should fulfill their educational role and function so that young people learn the concepts of love and benevolence, beginning in childhood, and constantly cultivate an altruistic mindset, as well as learn how to carry out charitable acts with compassion.

The background of today's charity forum is the big word: "kindness". If everyone had developed a kind heart early in their childhood, they would not do anything against the law as an adult. Hence, what the present society needs most is not external monies and materials, but the heart of morality.

As we are all aware, in the 20th century and thus far in the 21st century, the economic development of humanity as a whole has reached an unprecedented level. However, stemming from the idea of acquiring still more, moral values continue to decline every day, confusion and misunderstandings increase, and natural and man-made disasters are happening more frequently. As we can see, if there is no kind heart, no matter how rich the external material world may seem, we cannot obtain true happiness, joy, and comfort. As such, it is very important

for everyone to change their mindsets.

Thirdly, we need to perfect charitable organizations' management mechanisms. Lack of transparency in the use of funds in these institutions and imperfect operating procedures will diminish their credibility, causing lower public support and trust. With this, they will not last long.

All in all, there is a world of difference between the concept, management, and influence of charity in China or other eastern countries, as compared to that in western developed countries. Therefore, the question of how we can make the effort to seriously push our future development of charity is worthy of consideration by every conscientious person.

Finally, let's pray that we can use bodhicitta, or love, in our treatment of all human beings, and even all living beings. Thank you.

放生利众 勤修佛法

——河北万佛禅寺开示

『 *2010*年 *6*月 *27*日下午 』

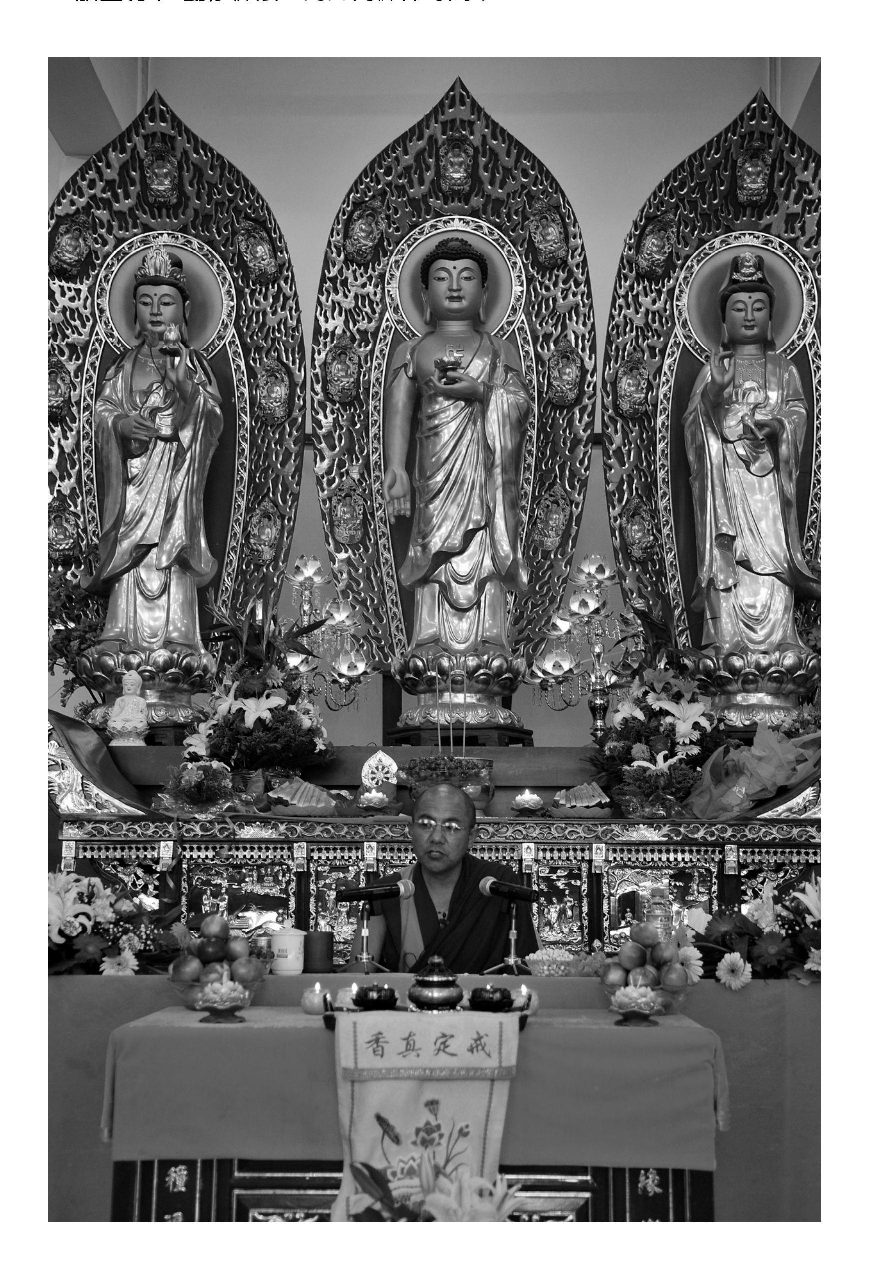
万佛禅寺的各位法师、秦皇岛的佛友：

下午好！我在这个寺院中给各位作开示，因为时间关系，只简单讲三个方面的道理：

放生护生

第一、今天这里将举行放生仪式，所放的生命有飞禽、水族，还有其他各类众生。等一会儿念《放生仪轨》时，大家要从内心中对它们生起慈悲之心。

你们沿海一带的城市，造业确实比较严重。刚才我从北京过来时，一位不太信佛的朋友说："您到秦皇岛很好，那边的海鲜、尤其是螃蟹特别好吃！"我告诉他："我是吃素的。"


戒定真香

他听后连连道歉："哦，我忘了，对不起……"但从那句话的侧面来看，住在海边城市的人，所造之业难以想象。

在座皈依佛门的道友们，可能在回忆自己的一生时，也会想起不少为了血肉杀害众生的场面，这些都值得深深忏悔。作为大乘修行人，以慈悲心、平等心、关爱心来救度可怜众生，这是我们应有的责任。所以，今天大家共同放生，是非常有意义的事，此举不但能解除一切病苦、灾难，有利于身心健康和世界和平，同时也能让我们暂时得到善趣安乐，究竟获得无上解脱。所以，放生确实有非常大的功德。

另外，这里学净土念佛的人比较多，希望大家不要以杂修为借口，诽谤藏传或其他传承的佛教。要知道，佛教各派圆融无违，全是释迦牟尼佛的教法，谁修持善法、积累资粮，谁就能获得解脱。汉地的憨山大师也讲过："放生又念佛，万修万人证。"这句话大家要记清楚，如果既放生又念佛，获得解脱才有把握。否则，只是一味地提倡念佛，什么善法都不做，甚至只维护自己的宗派，排斥其他甚深的佛教传承，这样不但得不到解脱，反而可能会堕入恶趣。因此，为了解脱，为了自他一切众生获得圆满佛果，大家应当摈除门户之见，共同修持清净之法。

学佛利益

第二、我们所求的知识中，佛教是最伟大、最无上的；在所有的学说中，佛陀的智慧、大悲是第一，世间任何学者、任何理论也无法与之相比。《别译杂阿含经》亦云：“一切众明中，日光最为上，十方世界中，佛为第一尊。”在一切光明中，日光是最明亮的，同样，世间千千万万个宗派、千千万万个学说中，佛陀的智慧最无与伦比。因此，大家要懂得学佛的优越性。

其实，众生的快乐、幸福，全部依赖于佛法的智慧，佛陀若没有宣说妙法，人们就会始终沉溺在无明的黑暗中，永无出头之日。故《华严经》云：“如来众贤圣，出现于世间，为开净慧眼，令得永安乐。”佛菩萨来到这个世间，目的是什么呢？就是为了开启无明众生的清净慧眼，见到万法的真相、轮回的痛苦，以获得解脱的利益，这样，众生在今生乃至生生世世中，就会得到永恒的安乐。

然而遗憾的是，现在很多人常找不到真正的快乐之因，始终在盲目地奔波、劳碌，最终自己一无所得。因此，若想寻找心灵的安宁、快乐的源泉，并解决自他的一切大事，唯一要依靠佛陀的大悲心和大智慧。

行持善法

第三、大家应当行持善法，只有这样，才能让整个世界处于光明之中，自己也处于幸福之中。《长阿含经》云："修行善法，具十善业，如是一人，有百千神护。"倘若能够行持善法，即使你只是一个人，却也有千百万的护法、天神、非人等护佑。我们也经常看到，行持善法的一个人，有时候力量远远超过无数人，这是为什么呢？就是因为他有护法神的保护、诸佛菩萨的加持。

当然，在行持善法之前，首先务必要学习佛法，否则，行善就容易流于表面，佛教也会变成一种形象。所以，寺院里必须要有闻思修行、讲经说法，通过佛教的智慧来教化众生。若能在此基础上，再行持放生、念佛、参禅，尽心尽力地利益众生，这对大乘行人而言，才是最有意义的。

今天在古老的禅寺中，我简单讲了这三点，望有缘者铭刻于心。但愿以此简单的语言，能转变很多人的苦难命运，让他们走上解脱之道！

真正的“财富”

——北京万人放生开示

『 2010年6月27日上午 』

今天，你们来这里的目的，主要不是看我，而是要念经。念什么经呢？听说这边要放好几万只鸟，鱼也放得比较多，北京这么多居士和佛友共同行此善举，真的令人非常高兴。不管你们是佛教徒，还是不太信佛的人，只要有一颗善良的心，就是做人最基本的原则。

当今这个社会，伦理道德日益下滑，做善事的人少之又少，虽然外在的物质条件日新月异，可是人们内心的困惑、痛苦却不断增加。所以，能做一些对众生、对自己有利的善事，这是十分有意义的，大家理应以欢喜心来参加放生。

由于时间关系，我也就不多说了，下面只想强调几个问题：



利他为重

第一、人生的价值是利益众生，这也是大乘佛法的精髓。

《弟子问答录》中讲过："余事皆下品，唯有利众高。"世间上其他事的意义都不大，唯有利益众生是最无上的，这是佛陀极其欢喜的事。如《华严经》云："若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。"假设能让众生得到快乐，我们的功德资粮自然会增上。因此，希望大家以后在日常生活中，尽心尽力为众生多做一点有意义的事。

关爱生命

第二、世界上什么都不珍贵，只有生命最珍贵。每个人在遇到生命危险时，若能保住自己的性命，付出一切财物、地位、名声也愿意。而这样宝贵的生命，不仅仅是我们人类拥有，其它众生也拥有。为了平等维护众生的生命，大家一定要全力以赴尽量放生，《梵网经》也说：“以慈心故，行放生业。一切男子是我父，一切女子是我母。”世间上所有众生都当过我们的父母，以慈悲心来放生的话，这个功德极其广大。

在汉传佛教中，莲池大师、憨山大师、印光大师等无数大德都提倡放生；在藏传佛教中，全知无垢光尊者、宗喀巴大师、麦彭仁波切、法王如意宝等诸大成就者，也将大量精力用于放生，并救护了无量无边的生命。所以，大家平时若能定期、不定期地组织放生，此举十分有意义。哪怕你一个月或一年中，放一条鱼、一只鸟，此功德也不可思议。

今年我写了一首《放生之歌》，已经公布在网上了。里面就有几句是：

“一只只小鸟，回归蓝天，欢乐的歌声，弥漫天际。天

王感动，降下了福喜，山川河流，祥和安逸。

一条条小鱼，回归沧海，自由的舞姿，摇动海域。龙王感动，洒播出甘霖，花草树木，快乐生息。

……

一群群牛羊，回归草原，安闲的身影，装点雪域。护法感动，赐予了幸福，白云绿草，充满生机。”

这是我在放生时的一种体会、一种感觉。如果我们积极参与放生，不但所放的众生会获得快乐，而且对构建和谐社会，平衡人与人、人与动物、人与自然之间的关系，也会起到良性作用。因此，大家应当关爱所有的生命，就算是一条鱼、一只鸟，也要尽量放生。

学佛之乐

第三、学习佛法能给我们带来最大的快乐。在藏地，大多数人从小就信仰佛教，我也学佛二三十年了，在此过程中，自己深深感受到：一个人的快乐、幸福，从外境上很难以得到，即使你拥有房屋、家庭、地位、财产，也不一定非常快乐。只有内心中有一分看破、自在、宁静，快乐才会自然而

然获得。所以，我希望大家要从内心中寻找快乐，物质上能维持基本生活就可以，不要欲望特别大，贪图过多的外在财富。

其实佛法能让我们快乐，这一点，许多人都有切身体会。在座的大多数人，如今正在学习《入行论》、《前行》、《菩提道次第广论》等大乘教言，在这个过程中，若能依此不断调伏自心，下了一定功夫之后，你们从佛教智慧中获得的快乐，会远远超过追求物质、刺激感官所得的满足。为什么呢？因为外在事物通常很难得到，即使得到了，也会轻易耗尽，而如果内心中有佛教的境界，这些是不容易离开的。



现在汉地的自杀率特别高，据卫生部一份资料显示，每年因精神问题自杀者达 20 万人，甚至在许多高等大学中，自杀现象也比比皆是。而我们藏地，99% 的人信仰藏传佛教，从没有听说有人因感情而自杀，或因事业不成功而跳楼的，所以，佛教确实能给人带来无比安乐。如今全世界的无数人，对藏传佛教的大德和教义极有兴趣，这并非像“追星族”追明星那样盲目，而是通过他们的智慧观察，明白什么才能让自己更充实、更圆满、更快乐。

因此，不能把快乐寄托在外境上，这是我多年学佛的一种心得。你们有条件时，务必要抽出部分时间和精力，用于坐禅、念诵、看书，尤其是学习佛法。我常给外面的学佛小组强调：闻思修行要摆在第一，其他形象上的仪式或行为，应该放在其次。所以，北京这边学佛的道友们，我唯一希望大家把精力用在学习上，你们学得越好，最后收获会越大。

当然，你们学得好，跟我个人毫无关系，但对你自己确确实实有利。学佛的人与不学佛的人相比，在心地善良、为人处世方面，会有天壤之别。因而，学习大乘佛法不仅能利益众生，对自己也相当有帮助。

由于时间关系，我也就不多讲了，大家如果真有信心、

有兴趣，可以通过网络或光盘、法本来学习。你们许多人这次参加放生，可能只是出于好奇，不一定想听我的法。但也有一部分人，是长期跟我一起学习，趁机想互相见个面。不管怎么样，见面不是很重要，握手不是很重要，照相也不是很重要，最重要的是什么？就是佛法的教义要融入心，这对你的人生来讲至关重要。若能如此，面对生活、面对生死、面对任何一件事时，你才会游刃有余。否则，形象上有再多的表示，对自己也没什么意义。

今天很高兴跟大家共同放生，放生之前，我从以上三方面作了简单开示。

藏文化的修心养生观

——清华大学科技园演讲

『 2010年6月25日晚上 』

主持人致辞：

晚上好，非常感谢大家光临清华科技园！在讲座开始之前，首先，我对今天的主讲人——索达吉堪布作个简单介绍：

索达吉堪布，是喇荣五明佛学院汉僧部的主管大堪布，在国内外享有极高的知名度，曾先后随晋美彭措法王前往美国、加拿大、法国、德国、荷兰、英国、日本、印度、泰国、新加坡、马来西亚、不丹、尼泊尔等国家弘法，并被推任为美国纽约喇荣显密中心的导师。

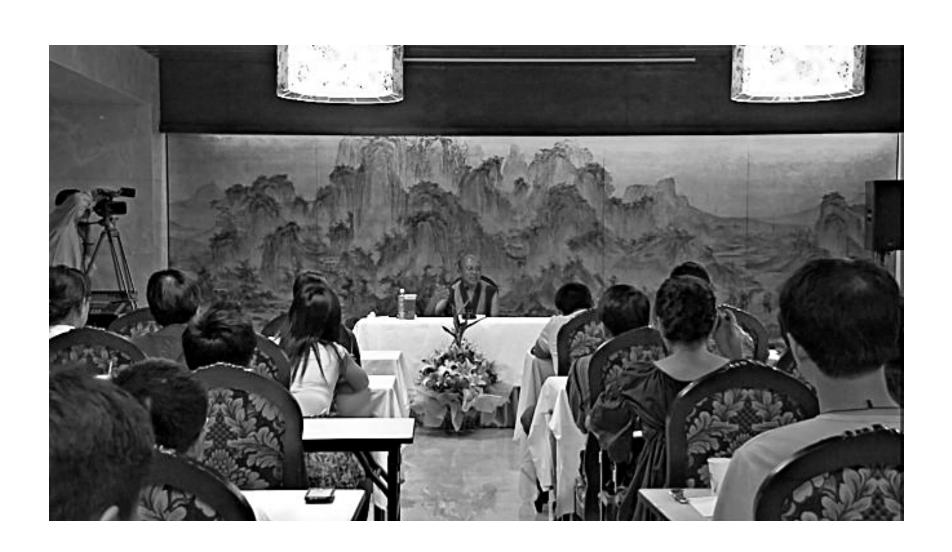
在著书方面，堪布的著作令人叹为观止，现已印刷出版的就有一百多本，累计字数超过千万。

在学识方面，堪布对戒律、俱舍、中观、因明、般若等五部大论精通无碍，并通过现代网络技术弘扬佛法，影响非常广泛。

在修为方面，堪布对时轮金刚、大幻化网、大圆满等，都证达了不可思议的境界。

在慈善方面，堪布从 2007 年起发起“启动爱心”的倡议，号召佛教徒在保护动物的同时，也应关爱自己身边的可怜人。并身先士卒，先后在藏地建立了智悲小学、养老院、居士林、小沙弥学院等；资助大量失学的高中生、大学生；在几所中学分别设立奖学金；救济了很多身患重疾、无力医治的病人……

堪布曾两次应邀出席在人民大会堂举办的“国际慈善论坛”。此次来京，也是为了出席第四届“国际公益慈善论坛”，顺便有机会给各位奉献一个精彩的演讲。今天的题目是《藏文化的修心养生观》，下面欢迎索达吉堪布——



各位教授、各位老师：

晚上好！很高兴能在北京清华科技园，与在座的各位共同交流。今天的内容虽然不难，但我从内心中祈愿：愿以此简单的语言，能给大家带来点滴的利益。

一、简单的际遇可以改变一生

在我们人生中，有时候简单的际遇，就可以改变一生的命运。佛教中曾有这样一个故事：我等本师释迦牟尼佛的两大弟子舍利子、目犍连，还没有出家前，是婆罗门教的领袖。有一次，他们坐禅修行时，旁边有位沙门在念经，其中有一偈是："诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。"听到这样的金刚语，两位尊者身心起了极大变化，从此他们放弃自己的宗教，趋入佛门，获得证悟，并为佛教事业做出了显著贡献。

汉地也有类似的公案：唐朝丹霞大师，没有出家之前，本是个儒生。有一年他去长安赶考，路上遇到一位出家人。出家人问他去干什么，他说自己去考官。出家人说："考官不如考佛，希求荣华富贵没多大意义，理应选择佛道为妙。"这句话让他受到很大启发，此后他选择出家之路，终成为历

史上一代高僧。

美国的“汽车大王”福特，也是借由父亲的 1 元钱，改变了自己的一生。他以这 1 元钱作为起步资金，在此基础上慢慢积累，最终缔造了闻名遐迩的汽车帝国。

还有，台湾慈济的创始人——证严法师，她的慈善事业遍及 72 个国家，现在每天有千千万万的志愿者，在世界各地为大众服务。而刚开始，她只是个住在茅棚里的平凡比丘尼，之所以产生兴办慈善的念头，是因为有一次在医院地上看到一滩血，得知是个难产的产妇因交不起钱，结果被医院扫地出门。于是她发下宏愿，要建造一所专给穷人看病的医院。后来她不仅建成了第一所慈济医院，还把慈济志业扩展到全球。如今 44 个春秋过去了，她的慈善事业日益广大，全球蒙受恩惠的贫民、病人、灾民不计其数。

天主教的特蕾莎修女也是如此。原本她在修道院里，过着天堂般的舒适生活。直到有一天，当她发现修道院高墙之外，满街都是无助的麻风病患，于是再也不愿安于往日的平静，决定“为穷人中的穷人服务”。从 12 岁开始，一直到 87 岁去世，她从来不为自己，只为受苦受难的人活着。她在 123 个国家都有慈善机构，成千上万的人受过她的慈悲帮

助。所以，人有时候的一个念头，能给整个社会带来巨大福祉。

还有唐玄奘法师，他读经时因感佛教各种学说不一，佛经版本有缺，为了探求佛陀本意，发愿西行天竺（印度）求法。后来他长途跋涉，历尽千辛万苦，经过 17 年之久，从天竺将大量梵文经书带回长安，并将其翻译成汉文，饶益了后世无量众生，成为历史上最伟大的译师。

去日本的鉴真和尚，也是觉得日本佛教戒法不全，为到那里传授戒律，他前后六次东渡，五次失败。最终经过不懈努力，他在 66 岁这一高龄才顺利抵达日本，并在那里建立了律宗，促进中日文化的交流，被日本人民誉为“文化之父”、“律宗之祖”。

上述这些世间、出世间的事例都足以说明：在人的一生中，有时哪怕只是一句话、一个念头、一件小事，也会改变了自己的信念，乃至一生的命运！

二、当今人们的身心不健康

当今时代，科学技术非常发达，物质条件相当不错。虽

然人们常认为“现在创新能力不足，经济发展不快”，诸如此类有许多想法，但跟 19 世纪、20 世纪比起来，生活水平确实有了大幅度的提高。然尽管如此，与此极不协调的是，人们的内心却日益苍白、贫瘠，所以在这样的时代中，大家对精神领域的渴求，其实远远超过物质所能带来的满足。打个比方说，如果你给一个人 10 万块乃至 100 万，他不珍惜的话，很快就会挥霍一空，但你若从思想上给他传授一个非常有用的知识，那么在他的有生之年，这个谁也抢不走、盗不走，永远都能带来无边的利益。

如今大城市里的人，很喜欢一味地从外境上寻找快乐，往往忽略了内心的宁静、满足，究其原因，这也是源于教育所致。从我们上学开始，老师就总是强调赚钱，家长也只重视考试分数，从小就培养我们追名逐利、自私自利，在这样的氛围中，每个人长大后会变成什么样？大家应该心知肚明。所以，有时候通过观察自身的苦乐，及身边各行各业人士的状况，有些道理也不难明白。

现今 21 世纪，跟二十年前相比，衣食住行有了前所未有的进步，可在各种压力的强势侵袭下，大多数人都处于“过劳”状态。据 2009 年《中国城市白领健康白皮书》披露，北京、上海等十余个大城市里，白领亚健康比例达 76%，

处于过劳状态的近 60%，真正意义上的“健康人”不到3%。而且调查显示，白领的压力主要来源于四个方面：买房供房、父母健康、孩子教育、情感婚姻。这就像四座大山一样，压得他们喘不过气来，感受不到任何的自在、安乐。

前不久在我家乡，有一群六年级的小学生毕业时，他们兴奋地说：“我们再也不用排队了，可以到更高的学校去了。”我开玩笑道：“你们越上去的时候，越会觉得前面的压力大。”确实，在座的诸位成年人，现在虽然不用读书、不用排队了，可是在激烈的社会竞争中，你们所感受的痛苦比排队还要大。

2010 年 3 月，《小康》杂志社联合清华大学，对中国公务员群体和城市白领人群，展开了一项健康调查。调查表明，超过 88%的人认为自己处在或接近“过劳”状态，而且精神压抑、特别烦躁，缺乏快乐感和满足感。尽管人们都认为自己所做的事最有意义、令人快乐，但是真正去观察时，实际上他们一个个苦不堪言，疲惫不堪。

所以，现在城市里的人，大多数身心都不正常。不正常的原因，一是因为劳累过度，二是欲望强盛，三是生活没有规律。在这样的趋势下，如今精神类疾病患者越来越多，据

统计，每六个人中就有一个患精神疾病，而且中国每年因精神问题自杀者高达 20 万人，这个数据真的相当可怕!

三、佛教如何营造身心健康

1、树立信仰的必要性

若要治疗这些心理疾病，最关键的就是要有一种信仰。加拿大多伦多大学医学院的研究发现：拥有高尚信仰情操的人，精神压力较低，社交关系活跃，饮食习惯健康，因而身心比较健康；反之则有损健康。

心理学家荣格（Carl G. Jung , 1875 – 1961）也认为，现代人心理疾病的增多，与信仰的衰落有很大关系。他在《寻求灵魂的现代人》一文中说："在科学极其发达的当今时代，人类的思想极不健全，此时就需要一种宗教信仰。而在所有的宗教中，佛教的心理疗法最为殊胜，包括坐禅、祈祷、诵经、念咒等修行方式，被认为对治疗心理疾病有颇佳疗效，并被采用、改造为心理疗法。"

所以，我今天跟大家交流的内容，着重是强调佛教可以息灭现代人的痛苦。如果没有它，即使你拥有财富地位、事业成功，可是身体日益疲累不堪，心里始终充满苦恼、不满

足，那有再多的钱也没用。

当然，在座各位中，有些人一直信仰佛教；有些只是半信半疑；有些从事科技工作，不但没有信仰，反而还想通过各种方式，驳斥信仰者的一切观点。其中，后一种人务必要有智慧，否则，你根本不了解信仰的作用，就以自己的分别念想驳倒别人，这是非常不科学、不理性的做法。

要知道，一个人如果有了信仰，即使遇到再大的困难、痛苦，心里也有了皈依处和依靠处。记得在 2002 年 2 月 22 日上午 10 点，美国前总统布什来过你们清华大学。当时我在厦门翻译《释迦牟尼佛广传》，打开电视时，恰好看到了这一幕。至今已经过了 8 年了，但他当时演讲的很多内容，我仍然记忆犹新。他在一段话中提到："美国 95% 的人信上帝，我便是其中之一。信仰为我们指出一种道德的规范，这超越人们的法律，也号召我们承担比物质利益更为崇高的使命。宗教自由，不仅不可怕，而且应当受到欢迎……"他讲的虽是信仰基督教，但不管基督教也好、伊斯兰教也好、佛教也好，有信仰的人跟没信仰的人相比，还是有信仰好。倘若你有了信仰，今生的行为就会有种约束，否则，不知有后世的人，什么坏事都干得出来，诚如《涅槃经》所言："不见后世，无恶不造。"

2、什么是正确的信仰

1）善恶有报的因果观

在座从事科学的工作者，若能明白“善有善报，恶有恶报”、“种瓜得瓜，种豆得豆”，那么在创新科学技术时，就会以负责任的态度，对待社会、国家乃至全世界。不然，一个人若时时刻刻为了自我，以此心态做任何一件事，这个后果都相当可怕。

现在为什么有那么多假冒伪劣产品？为什么大多数食物含有毒素？为什么许多医院、学校都在为了钱而奔波？……就是因为人们不懂善恶因果。在这种大环境下，很多人心理的不健康，实际上远远超过身体疾病。而要治愈他们的“心病”，唯一要依靠佛教的真理，用坐禅、念佛等方法来调节内心，除此之外，医疗技术是没有用的。

因此，在这个世界上，不管是什么样的人，科学家也好、教育家也好，要想对社会负责，就应先树立正确的人生观。当然，“人心不同，各如其面”，每个人的心态千差万别，人生观也不尽相同，但最关键的是什么？就是要了知前世后世的存在，明白善恶有报的因果规律。

也许有人提出疑惑："如果真是善恶有报，那我如今做了善事，为什么还不现前善果？"这种观点有失偏颇。你做善事是"因"，得快乐是"果"，"因"和"果"之间一定要有时间的间隔。比方说，农民在春天种庄稼，到了秋天才会收割，不可能今天刚播种子，明天就丰收果实。同样，我们今生所造的恶业或善业，下一世、再下一世乃至许多世后才会成熟。而这些业正如佛陀在《百业经》中所言，既不会成熟于外境的山河大地，也不会中间无缘无故消亡，必定要成熟于自己的相续。因此，一个人不论造了什么业，百千万劫也不会毁灭，最终一定会自作自受。

这样的道理，是佛教的因果观，也应该是我们的人生观。每个人若能认识到这一点，整个社会就会变得更美好、更灿烂。然而，如今的世间上，真正相信因果、一心为众生的人，的的确确比较少。或许我这样一说，大家就觉得太悲观，但了解真相的人都明白，在光明辉煌的背后，现在还隐藏着许多黑暗的阴影。那么这些阴影的根源是什么？就是人们不相信因果。

2）承认前世后世存在

若要树立正确的因果观，就要先承认前世后世存在。那

前世后世的存在，有没有确凿可靠的依据呢？当然有。佛教的千经万论都足以证明，人死后必定存在后世，而并非像火灭了、水干了一样，什么都消失了。包括科学家牛顿（Isaac Newton，1643–1727）也说过："人死了之后，有神识存在。"还有爱因斯坦、罗素[1]、鲁迅等人，对佛教的研究虽不是特别究竟、透彻，但最基本的因果真理，他们也是承认的。

现代的科学领域，不管是宏观还是微观，其实都只涉及外境的事物。而对内在的心识，乃至前后世存在与否，在科学极度发展的今天，仍然是一个盲点，大多数科学家既没有肯定也没有否定。

我本人而言，虽不是特别广闻博学，但也并非孤陋寡闻，古今中外很多心理学家、量子力学家、物理学家的书籍，自己也翻过不少。在此过程中很容易发现：所谓的科学，从某种意义上给人们带来了极大便利，令生活水平有了突飞猛进的提高，可是对于内心这一领域，除了像荣格等极少数人，因受西方哲学或藏传佛教的影响，才承认人死后有神识存在，而其他大多数科学家，至今对此仍未得出非常明确的结论。

---

[1] 罗素：英国人，20 世纪最有影响力的哲学家、数学家和逻辑学家之一， 1950 年获得"诺贝尔文学奖"。

今天，我在中国这一高科技中心，与这么多具丰富学识的智者共同交流，你们中若有人能举出充分理由否认前后世存在，那么，我们佛教徒也不会固执己见，一味地要求大家必须承认佛陀的观点，而会站在客观公正的立场上，谁的宗教中有真理，我们就拥护谁。

其实佛陀所讲的真理，出自于 2500 多年前的印度。当时净饭王子示现出家、苦行，并在菩提伽耶证悟成佛，之后 49 年宣说佛法，将他甘露般的思想留给了后人，所以佛陀降世的确是真人真事。在藏地，现存的 108 函经典，全部都是佛陀的智慧流露，对此，我们有不可退转的信心。但光是凭信心，不可能建立自己的宗派，要想树立正确无误的观点，就必须用智慧来交流、探讨、辩论。

我们藏传佛教在认识真理方面，历来有个很好的特点，那就是互相辩论。在辩论的时候，你可以用最大的智慧反驳对方，对方也不得不以逻辑推理来建立观点，这是遣除怀疑最有力的殊胜方法之一。今天在这里，大家若有什么问题，也不妨直截了当地提出来，我可以直言不讳地跟你们探讨，这是一个机会，也是非常好的方法！

3）博爱一切众生的慈悲

现在的社会，极需要佛陀 2500 多年前的原始教义，而这种教义，归纳起来就是慈悲与智慧。在“慈悲”方面，佛教博爱天下一切众生，就广度而言，它与基督教、天主教等利他善行有一定差别。佛教不管是平等观、慈悲观还是菩提心，都要求对所有生命一视同仁，甚至是怨敌也不例外，这种境界就叫“大爱”。这种大爱，在其他宗教、世间领域中是找不到的。对此，在座的知识分子，不妨用自己的智慧仔细观察，看佛陀给我们留下的博爱，在别的学说、宗教、个人思想中有没有？这种精神，如今的社会需不需要？

当然，博爱的对象，不仅仅是我们人类，也应该包括其它众生。这一点，上至总统高官、下至平民百姓都要遵守，否则就会受到不同的谴责。记得在去年，美国总统奥巴马接受采访时，顺手拍死了一只苍蝇，结果招致动物保护组织的强烈不满。今年，他在白宫发表演讲时，再次遭遇到了同样尴尬，一只苍蝇在他脸旁不停徘徊，甚至一度还落在他嘴唇上“歇脚”。不过，他吸取了上次的教训，在与苍蝇的二次交锋中展现了超人的克制力——无论苍蝇如何萦绕，正在发表严肃讲话的奥巴马都没再痛下杀手。当然，这次不敢打苍蝇，他也并不是出于悲心，而是怕又遭到舆论炮轰。可见，其他宗教与佛教相比，在平等关爱众生方面，还是有所差别。

今天在座的各位人士，可能也有其他宗教徒，虽说从广义上讲，我们各大宗教应和睦共处、互通有无，但就悲心的广度而言，彼此确实存在着差异。在美国，人人对上帝特别尊重，即便是历代总统的就职演说，开始时也要祈祷上帝，结束时会说“上帝保佑”。这样的信仰，对整个国家非常有利，但跟佛教的慈悲观比起来，毫无疑问，还是不太相同。

在我们佛教，乃至苍蝇、蚂蚁、蚊子这些小含生，都不能肆意伤害。为什么呢？因为它跟我们一样，也有苦、乐的感受。试想，如果你是弱势群体，有人歧视你、践踏你，那他会不会受到人道主义的谴责？肯定会。既然人类不能随意欺负、损害，那么其他有生命的众生，只不过不会说人话而已，实际上避苦求乐之心皆同，故而都应值得保护。

或许有人听到这些，觉得有点不可思议，因为在他们的眼里，动物跟人类有天壤之别。但你从道理上推的话，恐怕找不出真实的理由来成立动物可以随便杀害。所以，一切众生都是平等的，这个问题相当关键，大家务必要牢记！

4）抉择万法皆空的智慧

刚才讲了，佛教的不共殊胜之处，在于慈悲和智慧。慈

悲是平等爱护一切众生，那么，智慧体现在哪些方面呢？就是佛陀宣说了最殊胜的空性法门。

现在世间上很多人，由于没学过空性法门，对感情、财物、房屋、地位、名声、权势等虚妄的东西，有强烈的实执，始终被执著束缚着，从而产生各种苦恼。萨绕哈巴尊者曾言："贪执纵如芝麻许，竟引痛苦无边际。"龙猛菩萨在《六十正理论》中也说："若许有实法，则生大贪嗔。"所以，一切痛苦的根源，就是实执。如今不少人受到一点点打击，就选择自杀，其实在佛教徒看来，这是没有必要的，一切事物皆由因缘而生，缘生则聚，缘灭则散，这些完全是正常现象。

前不久我去玉树赈灾，那里 99%的人信仰佛教，所以在面对这场灾难时，心态跟汶川地震的受难者完全不同。当时全国各地去了很多心理咨询专家，但这些专家却找不到帮助对象，因为当地人都不需要安慰，他们懂得一切万法皆为无常，遇到天灾人祸也是业力所致。因此，有信仰的佛教徒，平时对好的方面考虑过，对不好的方面，诸如死亡、生病、衰老、破产等，也已深思熟虑过，故而在灾难面前，他们显得异常勇敢、坚强。由此可见，心理的调节，远远胜过药物的治疗。一个心理健康的人，就算身体遭遇再大的不幸，自己也很容易调整过来。

四、藏传佛教的养生之道

在藏地，有许许多多的修行人，身体特别健康，心态也特别乐观。之所以如此，绝不是因为生活优越，或者自然条件舒适，相反，去过藏地的人都清楚，那里气候多变、高寒缺氧，给人类生存带来了极大的挑战。在这样恶劣的环境中，藏族人心里却充满阳光，一直有种满足感、幸福感，其中的秘诀究竟在哪儿呢？就是源于藏传佛教的滋润。

藏传佛教，是佛教三大支系[2]之一，自 8 世纪从印度传入藏地，此后 99%的藏族人从童年开始就信仰藏传佛教，并由此带来了身心安乐。尤其是修持藏密的人，大多数身体轻健、延年益寿，这样的例子不乏其数。西藏社会科学院宗教研究所有一位大德叫索朗顿珠，他曾通过对 40 位虹化成就者的统计，发现这些人大多都在 100 岁以上，年龄最小者为 80 多岁，年龄最大者为 140 多岁。可见，藏密对人类的健康长寿确实有显著作用。

1、调心

一个人身体失去健康，原因不外乎是终日心神不安，患

[2] 佛教三大支系：藏传佛教、南传佛教、北传佛教（即汉传佛教）。

得患失。而佛教修行以调心为本，心态若调整平衡了，身体自然就会好。

在藏地，有不计其数的经论续部，但其核心内容归摄而言，就是要先调心。而且藏地医学《四部续》中也说，所有疾病的来源，统统都是分别妄念。故阿底峡尊者在《菩提道灯论》中云："分别大无明，能堕生死海，住无分别定，无垢如虚空。"

人一旦产生了贪嗔等执著分别，身心肯定不健康。比如你跟别人吵架了，那在好几天中，心里都会憋着火气，甚至晚上还会失眠。但如果你把心态调整好了，一切病就从根本上铲除了。汉地的智者大师在《修习止观坐禅法要》中亦云："若能善用心者，则四百四病自然除差。"

所以，藏传佛教第一个养生之法，就是要调心。你们平时若过度劳累，心就应该当下放松，不要特别去执著，这样从中可以获得自在、快乐，身心也会自然而然健康。

2、调饮食

现在世间的大多数人，饮食特别没规律：要么吃饭不定

时，要么吃得太多，要么吃得太少，这都对身体极为不利。所以，佛陀在《毗奈耶经》、《瑜伽师地论》等经论中说，吃东西不能过饱、不能过少，也不能没有固定时间。包括食物不宜过于厚味，太辣、太咸、太麻都会刺激身体，一般来讲，素食是最适合的。

有些人认为："吃素的话，身体实在受不了。"这种说法不合理。前段时间我遇到一个人，他就口口声声说："一个人最好是吃肉，否则，像牦牛一样吃草，怎么能保证身体健康？"我开玩笑地回答："牛肉的来源也是草啊！牦牛是直接吃草，而你只不过在间接吃草，所以吃素不会没有营养，也不会有损健康。"

肉食看似对身体有利，但实际上，现在西方许多医学家、人道主义者都提倡吃素，为什么呢？并不是因为他们的信仰，而是从健康角度出发，这些人认为，人类不适合吃过多肉类，不然，整个五脏六腑都受不了。所以，素食不但是不造恶业的清净食物，而且对我们的健康也有很大利益。

然而，汉地一些医学工作者，对素食健康的研究还不到位，对素食环保的理念也很欠缺。实际上我们的地球只有一个，作为生存在地球上的人类，倘若一味地征服自然、残害

生灵，只会破坏生态平衡，到头来令人类濒于困境。可遗憾的是，现在很多人并不考虑这一点，他们成天只顾自己，从不在乎别人的生存空间。这种人在佛教中被称为“小乘”，甚至连小乘都不如，因为小乘除了自我还有解脱，而这种人，连真正的解脱也没有。

所以，我们一定要高瞻远瞩，为了人与自然的和谐，大家在维护自己利益的同时，也要懂得保护环境、关爱动物。要知道，大自然中生存的动物，都是我们的朋友，而不是我们的食物。假如人类草菅物命，对其它生命肆无忌惮地杀掉、吃掉，这种行径令人发指。哲学家罗素(arl Russell，1872–1970)说过：“多种宗教中，我所赞成的是佛教。”他为什么这样说呢？就是因为佛教的慈悲遍于一切众生。因此，作为佛教徒，热爱每一个生命，是我们义不容辞的责任。

3、调睡眠

人们劳力、劳心之后，必须要休息以恢复体力，而睡眠，则是最常见的休息方式。一个人平时睡眠要有节制，过多就会精神困昧，过少也不能恢复体力。有些人刚学佛时特别精进，天天熬夜，一点都不睡，这对健康非常不利；而有些人又睡得太厉害，每天一大半时间都用来睡觉，这样对身体更

有危害。现代医学研究表明，睡眠与人的寿命息息相关。美国心脏病专家海大卫从 1966 开始，针对 40 到 80 岁的男女，发出了 80 万份调查表。两年后他通过分析、对比发现，睡眠过多会造成心脏病突发或中风。因此，睡眠太多反而不利于健康。

所以，要想身体健康，就应该适度睡眠。在佛教中，一般要求初夜、后夜精进修行，只有中夜方可睡觉。可是大城市里的人，几乎与此完全相反，他们是初夜、中夜特别清醒，直到后夜才开始睡，然后第二天九、十点钟才起床，如此昼夜颠倒对身体极为不利。

其实，最合理的睡眠时间，应该是晚上 10 点到早上 5 点。若能在此期间安睡，不但可以得到充分休息，对自己的修行也有帮助。为什么这样说呢？因为日月的运行跟人体的气脉运行有一定关系，倘若你长期昼夜颠倒、劳累过度，势必会对气脉有损。因此，每天若能在中夜放下一切，安心入眠，早晨也尽量起早，这对身体健康是最好的。但是，大城市里的人，现在恐怕很难做到。

4、调息

调息得宜，可以祛病强身，延年益寿。藏传佛教中有很多调息之法，譬如先观一个文字（如藏文“阿”或“舍”等），之后观想它缓慢地随呼而出、随吸而入，这样通过反复呼吸，对身体特别有帮助。尤其是你早上起来时，从鼻孔里慢慢地出气，又慢慢地吸气，或者发出“哈—哈—”的声音排除垢气，这样多次下来，对身心的调节十分有利。《黄帝内经》中也说：“正气存内，邪不可干。”可见，心如果安了，真气存在于内，气脉运行正常，就能最大限度地调动人体的免疫能力，外在的病邪便不会有可乘之机。

5、调身

调身指端正身体的姿势，可以坐禅，也可以运动。人们常说“生命在于运动”，但佛教并不这样认为，如果你只有“动”而没有“静”，寿命不一定会延长。其实静心息虑、凝神内守，也能极大地调动身心本具的巨大潜能。比如汉地的虚云老和尚、清定上师，他们虽然衣食俭朴，甚至常年风餐露宿，但由于喜欢静坐禅修，故而能尽享天年。因此，“动”与“静”相结合，才是佛教养生的一大特点。

在身体的运动中，最好的方式莫过于磕头。磕头是一种全身心的锻炼，不仅功德不可思议，而且每天若能磕一百个

头，久而久之，身体也会逐渐健壮，不容易衰老。所以，年轻人也好、老年人也好，在条件允许的情况下，哪怕一天只磕三个头，也是很有意义的。

此外，大家有时间的话，早上起来最好能坐坐禅。倘若你实在不会，也可以在前面观想释迦牟尼佛，然后闭着眼睛坐一会儿，再观想一下佛陀，再坐一会儿……如果连这个都不会，则可什么都不想，让心静下来，坐两三分钟乃至半个小时。这样闭目养神，稍微休息一下，令脉络中的气运行正常，其实也是一种坐禅，对身心健康有非常大的利益。

当然，以上所讲的“调五事”，根本前提就是要有利他心，这是最重要的窍诀。假如你平时自私自利，那不管怎么样保养，也只能带来痛苦；反之，倘若你的心态都是帮助别人，则做什么都不会有太大压力，即使你所做的事情不成功，心也会时时处于快乐之中，绝不会焦躁不安、怨天尤人。

这一点，对当前而言相当重要。否则，人人特别自私的话，便会形成一种恶性循环。就像在一个电影院，前排的人站起来，后排的人也不得不站着，否则就看不到演出，这样一来，最后会变成什么场面，大家也不难想象。所以，如今的国际社会已扭转了以往很多观念，对有钱、有势、有能力

的人来说，人活着的目的不仅仅是自我发展，更重要的是应关心周围的人，这就是所谓的“利他”，也是所谓的“慈善”。

前两天——6 月 16 日，美国巴菲特和比尔 • 盖茨举办了一场晚宴，邀请了包括纽约市长在内的许多知名人士。在晚宴上，二人呼吁：和他们一样有着数十亿美元资产的美国超级富豪们，把一半财富捐出来，用于慈善事业。当场，就有数位富豪作出了捐款承诺，并将之公布于众。

然而，在中国的个别地方，这种慈善理念还推广得不够，很多人没有帮助他人的意识，只是出现某个灾难时，才应急性地马上筹钱，过了之后就没有了。其实，这是慈善不成熟的一种表现。要知道，每个人身边有许许多多需要关心的人，例如看不起病的穷人、读不起书的孩子、无人照顾的孤寡老人……我们若能对他们存有一分爱心，这个社会才有希望。否则，你拥有几栋豪华别墅、几辆高级轿车，不一定就是社会发展，即使你个人的物质再丰裕，但大众心灵没有提升的话，这样的社会也只是自欺欺人，最后必将走向灭亡。

因此，我们作为人类，理应朝帮助他人、利益他人这个方向共同努力。不然，口头上再怎么说快速发展，但如果人人只顾自己，将自我发展建立在损人利己的基础上，实际上

这是一种“落后”。现在有些企业家非常可怕，自己腰包里虽有很多钱，但这些钱的来源十分不清净，背后以卑鄙手段害了无数人，那他们将来的下场会如何？大家应该可想而知。所以，现在的社会很需要大乘佛法。大乘佛法是什么？就是无条件地利益其他人类乃至一切众生。这种崇高的精神，无论在哪个国家、哪个民族中扎根，都能散发出光芒，遣除一切黑暗。

今天我跟你们交流的这些内容，希望有缘人士能铭记于心。最后，祈愿大家以大乘的利他心来帮助一切众生。谢谢！

附：

清华大学科技园问答

『 2010年6月25日晚上 』

（一） 问：我是中关村科技园区的创业者，在这里有自己的企业。我想问一下：当今天灾人祸层出不穷，尤其是最近一两年，地震、旱灾、水灾发生频繁，这到底是什么原因造成的？

答：这是每个人都应该关注的问题。从 2001 年到现在，自然界所出现的灾害，远远超过前十年的两倍。究其原因，宗教人士有宗教人士的说法，科技人士也有他们的说法。但总的来讲，大家都普遍承认：最近这几年中，人们不择手段地破坏自然，挖神山、伐森林，用科技手段大量地杀害动物……种种恶行不一而足，足以造成天怒人怨。再加上现代人的烦恼日益猖獗，反射在外境上的话，也会导致各种灾难。所以，由于众生共同所造的恶业，如今频频发生外境的不安。

（二） 问：我是清华同方下属一家企业主管市场和

销售的副总经理。平时在工作过程中，我经常为了一些项目，要跟很多对手竞争，想方设法拉拢客户。但这样做，是违背大乘教义的；不这样做，又几乎很难成功争取到一个项目。像我们这样在世间学佛的人，应当如何调解这种矛盾？

答：一般按照佛教的观点，作为在家人，不论是工人、农民还是商人，以正常途径来希求利润、养活自己，这是合理的。

然而，每个行业的目标和性质也不尽相同，做生意本身欺骗性就比较强，在此过程中，难免会欺骗别人、口说妄语，甚至用很多虚假的手段，这些从因果方面严格来讲，是不允许的。但如果你实在不得不做，那只能是经常作忏悔，以此途径赚来的钱多做善事，尽量克制危害他人的一切行为。

（三）问：我是一名科技工作者，我有个问题是：在汉地这种大部分人不信佛的大环境中，我们如何更广泛地弘扬佛法？

答：我觉得弘扬佛法要靠缘分。佛经中也说："不恭敬者勿说法。"别人若实在没有信心、恭敬心，那佛法也不要在他耳边传授，应该尊重他自己的选择。所以，佛法若确实

弘扬不开，也没必要特别勉强。

但如果弘法的因缘具足，我们则不能以时间过长、工作太忙、私事太多为由，随随便便放弃，而应将弘法利生放在首位。为什么呢？因为佛教的思想极为殊胜，不论过去、现在、未来，对人们最有利的就是佛教。若能以佛法饶益他人，那远远超过金钱、地位上的帮助。因此，大家有缘分弘扬佛法时，理应排除万难，不懈地努力。

（四）问：我在清华大学做一名编辑，想请教您一个问题：若把《般若摄颂》等法宝的挂件送给不学佛的人，他们虽然喜欢，但有时候放的位置不太好，如此就会有过失，那我们这样做对吗？

答：将《般若摄颂》、《金刚经》、《心经》等法宝，与别人结缘，肯定是有利的。但密宗的有些特殊法本，则没有必要送给未得过灌顶的人。

像《般若摄颂》等显宗经典，别人若能挂在身上，即使偶尔因不信佛教而不小心践踏，但由于你发心清净，对他也会有帮助。不过你送给别人的同时，也应该提醒他：“最好不要放在不净处，若能时时恭敬，对你的今生来世都有利。”

通过这种方式，让他与殊胜经典结上善缘，这很有必要，也有很大利益！

问：还有，我觉得偶尔的发心挺容易做到，但这种善心却很难扩大、持久，经常就把发心这件事淡忘了，这该怎么办呢？

答：即使你不能长期发心，也可以像“壹基金”提倡的那样，一个月发一次心，或一个礼拜发一次心。若能人人如此，积极参与善举，就会产生不可思议的力量。

当然，如果你的愿力不错，能够长期发心，这不但有利于弘扬佛法，对自己也是个很好的锻炼。否则，每个人都不愿意做好事、特别自私的话，整个社会最后就会变得麻木不仁。

（五）问：我是清华大学的学生，您在演讲中提到要相信因果、相信前后世，这种观念对佛教徒来说，比较容易接受。但是，从小就受唯物主义教育的人，对此很难以相信，就算佛教中有一套推理方法，却也未必适合他们。您能否用更简单的方式，来阐述前世后世的合理性？

答：要想扭转别人的信仰或思想，的确不太容易。尤其是你们上幼儿园、小学时，大脑记忆力是最强的，那时候的习惯将影响自己一辈子。所以，我希望现在的父母、老师常给孩子灌输“善有善报、恶有恶报”的观念，令其从小就做一个好人。否则，长大之后没有特殊缘分、前世因缘的话，让他一下子相信前世后世，恐怕有一定的困难。

当然，也有一些办法，比如常给他讲些因果的故事，尤其是大学生的话，从理论上可以跟他辩论。倘若你的理由充分，他辩不过你的时候，虽然嘴上不一定承认，但心里还是会思考：“万一人真有前世后世，那我该为后世如何打算……”

所以，我觉得有两种方法：一是从小就教育正确的观点；二是实在不行，可以跟他辩论，这样，或许能把他的邪见改变过来。

问：即使我们相信前后世存在，但在生活中，也很难时时以此规范自己的行为。举个简单的例子说，大家明明知道吸烟有害健康，但许多人还在一直吸烟，这就是“知道”与“做到”之间的距离，那我们该如何逾越这个鸿沟？

答：如果你把这个问题看得特别严重，即使习气再深厚，恐怕也不敢轻易造次。比如，你知道杀了人的话，法律制裁特别可怕，那么就算自己嗔恨心特别大，也还是不敢杀人。同样，假如你真正相信后世存在、杀生定会堕入地狱，纵然相续中的烦恼再猛烈，也不敢随便杀生、造恶业。

因此，关键要看你对此有没有信心。如果只是半信半疑，那造业是很正常的；但若信心非常大，一般来讲，绝对不会明知故犯。

（六）问：我是一名银行职员，在工作时会有一些应酬，领导让你负责点杀。如果不点，就违背了领导意愿，会受到批评；点的话，又直接造下了杀生的罪业。有人说："若不是真心杀生，可以回去忏悔。"但我经常又杀生又忏悔，就会养成不好的习惯。请问，在这种情况下，我该怎么办？

答：遇到这种情况，你要么只有离开单位，要么只有点杀。你点杀的话，过失肯定会有，因为众生的宝贵生命，就是你下命令夺走的。天天这样习惯性地忏悔，确实也不太好，但不管怎么样，忏悔和不忏悔相比，还是忏悔好。除此以外，可能也没有别的办法了。

问：我常劝周围的人在遇到困难时，祈请诸佛菩萨加持。但他们却嗤之以鼻，说："如果事情变顺利了，你们会说是佛菩萨的加持；如果还不成功，就说是我无始以来的业力。你们佛教就是这样，说什么、做什么都有两面。"对此，我不知道该怎么解释。

答：其实这个很简单，我们世间上也是如此。比如一个人犯了错误，家人托关系、找领导的话，若能把他放出来，就会说是领导的功劳；但如果实在不行，领导也帮不上忙，就会认为他犯的错误太严重了。所以，用这个比喻也很容易解释佛菩萨的加持。实际上佛陀在有关经典中也讲了，一些特别无缘的众生，纵然佛陀的妙手也无法救护，因此这并不是佛教的过失。

问：有些人遇到一些上师时会作供养，但后来听说上师拿了这些钱去建造宾馆等。如果是这样，那下次再见到这个上师，是不是还要供养呢？

答：这些上师建造宾馆等，是不是把赚来的钱用于做善事，具体情况我也不是很清楚。但如果不是，那下次有没有必要再给上师锦上添花？这是你自己的问题，应该三思，自己观察！

（七）问：我是二外的一名学生，想请教您一个问

题：现在汉地大城市里的人，情执特别重，因感情而痛苦万分的年轻人比比皆是。如果给他们讲空性的道理，虽然可以对治情执，但他们很难接受。那我们该用什么方法帮助这些人呢？

答：情执的问题，确实在汉地相当严重。我以前去过一些欧美国家，据间接了解，那里因感情自杀的现象不太多。在我们藏地，或许是信仰的原因吧，更是几乎没听说过。

关于情执的对治法，其实不仅仅是空性，佛教的无常观，或聚际必散、因缘聚合等道理，也可以说服他们。但若是无缘者的话，恐怕我们也无计可施。

汉地可能跟父母的教育、电视媒体的引导有关，人们从小就对感情十分执著，所以如今因情执而痛苦、自杀的人相当多。至于具体用什么方法来解决，确实也是一个问题。

（八）问：您刚才讲了《藏文化的养生修心观》，其中所提及的调呼吸、观文字等，是否有一些具体方法？我们传承祖师有哪些著作？可否请您介绍一下。

答：《大圆满心性休息》中有一部分。你们得过灌顶的话，《大幻化网》的生起次第，以及《上师心滴》、《直指心

性》的教言中也有不同的窍诀。

（九）问：我在一家公司做投资的，常碰到很多同事问："你们佛教相信六道轮回，那怎么证明有地狱存在？"对此，我不知道该怎么回答，请上师开示。

答：关于地狱的存在，一是以高僧大德的见闻可以证明。有些人曾亲自去过地狱，并留下了《地狱游记》等典籍；有些是靠回忆前世，想起了往昔在地狱中的经历。二是因为这是佛经的金刚语。假如佛经有不合理之处，那我们可以不承认地狱，但到目前为止，任何科学、任何智者对此也无法破斥。佛经中所讲的旁生痛苦丝毫无误，人类的苦乐也千真万确，依此可以推知，地狱也是真实存在的。

现在常有人说："倘若真有地狱，那请指出来给我看看。"其实，佛经中并没有讲地狱是我们肉眼能看到的，但如果你造了恶业，必定会堕入其中受苦。就像世间人从未去过的一个地方，科学家通过研究探测，已发现了它的存在，即使老百姓暂时不相信，但科技发展到一定程度时，他们会亲眼目睹这一切。而佛陀所揭示的地狱存在，也是同样的道理。

主持人結語：

谢谢大家！索达吉堪布是一位学识非常非常渊博的大德，但今天我们只出了个简单题目——《藏文化的修心养生观》，堪布却用深入浅出的语言作了精彩演讲。

那么，我们也期待着未来再有机会，聆听堪布更深入的佛法开示。最后让我们用热烈的掌声，再次感谢堪布，同时也感谢各位朋友来到清华科技园。

今天的讲座到此结束，再一次感谢大家！

佛教空性观

——北京大学哲学系演讲

『 2010年6月24日上午 』

主持人致辞：

今天非常荣幸能请到索达吉堪布，给我们讲一讲藏传佛教的思想。

堪布这次能来北大，是一个很殊胜的因缘。大家都知道，藏传佛教有许多非常优秀的东西，也有它的教育思想，可是当今学术界，对此研究得还不充分，在教学上有欠缺。而且，藏传佛教与藏文化有着深厚的关系，在这方面，我们了解得也不是很多。同时，堪布的修证境界非常高，若能从另一个层面上介绍佛学，跟我们这些大学老师讲述佛学，可能完全不一样。

北大历来推崇多元文化兼容并蓄，我们的学生在学术上也有一种包容和热爱，所以今天真的很荣幸能请到堪布到北大哲学系作一个讲演。这次的活动，很大程度上，是由热心于藏传佛教研究的一些同学发起的。他们的这种热情，我们一定要悉心爱护，这对我们老师也是一种鞭策。我们这些老

师，基本上都是研究汉传佛教、印度佛教的，所以同学们的热情，鞭策老师们也要加强这方面的学习。下面，我们师生一起来听堪布的开示，掌声有请——

缘 起

今天，很高兴来到北京大学哲学系，跟老师和同学们一起探讨藏传佛教空性与如来藏方面的道理，并将自己的一点心得与大家分享。我本人而言，虽然跟你们的身份不同，但也是从事教育、当老师的，至今教书传法将近二十多年了。在座的各位教授、老师，大多数也一直在教书育人，从事伟大神圣的教育事业。所以，我们彼此之间共同研讨、共同学习，是很有必要的。

我是第一次来北京大学，发现这里的学习氛围很好，尤其是禅学社、耕读社等许多社团，对宗教的研究比较深入，所以这次跟大家交流，是十分有意义的。其实，人与人之间互通有无非常重要。我作为一名藏族僧人，除了研究藏传佛教以外，也需要学习汉传佛教，以及现在大学里有价值的科技知识；而你们作为高等大学的老师和学生，也应把目光放在藏传佛教及其他宗教的甚深领域上，通过这样互相了解、取长补短，对自己的人生观、世界观等都会有很大帮助。

所以，下面在交流的过程中，我一方面会介绍自己对佛教的了解，同时，大家也可以通过提问的方式，把心里的怀疑、不解说出来探讨。我们佛教徒有一种毛病：刚开始学佛时疑惑重重，但到了一定时候，就好像问题都没有了，最后什么也不想问，这种行为不可取。你们作为北京大学的学者、才子，相当有才华，智慧也很敏锐，因此，希望通过这次的研讨、沟通，每个人都能得到一些利益。

一、学习空性的必要性

大家都清楚，人类在如今的 21 世纪，物质文明达到了前所未有的高度，尤其在 20 世纪末、21 世纪初，不管是科技、经济都发展得极为快速。可是在这背后，人们的伦理道德却不断下滑。就传统文化而言，孔孟思想曾是汉地的主流思想，对道德规范起到了不可忽视的作用，然而，六七十年代的一场“文革”，却让它受到了历史性的毁灭，现在虽有许多有识之士想把它恢复过来，但就像奄奄一息的病患无法马上痊愈一样，仅仅靠几个人的努力，很难真正力挽狂澜。

因此，大家对传统文化的重视非常重要，而且，这些美德不仅要在理论上精通，更要贯彻到实际行动中去。否则，你连基本的人格都没有，为人处世、接人待物也不过关，那

即使学问再高、智慧再尖锐，到了社会上也会举步维艰。

如今在这个物质飞速发展的时代，人们内心越来越空虚，精神压力越来越大，烦恼痛苦也越来越多。之所以如此，就是因为很多人没学过空性法门，对世俗中的东西有强烈实执。因此，人们要想获得快乐、安逸，就一定要对空性法门有所了解，不然的话，始终随着欲望而奔波，一辈子会成为欲望的奴隶。

而若要了解空性法门，最好是系统地闻思藏传佛教，因为它完整地保留了 2500 多年前佛陀的清净思想。这些思想虽经历了无数风风雨雨，但至今仍然完好无损。正因为如此，现在东西方的许多学者，都把目光或好奇心纷纷投向于藏地，希望能一探其中的奥秘。

那么，佛教的思想究竟是什么呢？就是佛陀所宣讲的八万四千法门，归纳起来即是三转法轮的内容——第一转四谛法轮、第二转空性法轮、第三转如来藏法轮。其中，第二转法轮中宣讲空性的经典，最全面的是《大般若经》，它的内容相当深广，今天短短的时间内不可能三言两语就讲完，但我还是会用些简单的语言，尽量概括一下它的要义。

二、佛教怎样抉择万法皆空

你们若想通达般若空性，最好能先学龙猛菩萨的《中观根本慧论》，这部论典用非常甚深、精细的推理方法，抉择了一切万法皆为空性。藏传佛教虽分为格鲁、宁玛等不同教派，但实际上每个教派都要精通该论。而在汉地，尽管不像藏地一样，有广泛闻思中观法门的传统，但历代大德也要学习《中观根本慧论》、《十二门论》等诸多论典。

其实，学习空性法门，靠的不是信仰或崇拜，而是智慧的观察。中观有许多推理方法，归摄起来有五大因，下面就对此作个简单介绍：

1、金刚屑因：是观察万法产生的“因”无自性，也就是说，一切法不是自生、他生、共生、无因生，进而抉择诸法是无生空性。具体来讲，倘若万法是自己产生自己，就会有无穷生的过失；若是依他而生，黑暗中也可以产生光明……这种推理方法，在月称论师的《入中论》中讲得很细致。既然万法的“产生”无有实体，那么它的“存在”也不成立，最后的“灭亡”也没有，通过这种金刚屑因，就可以抉择一切为空性。

2、离一多因：首先观察“一”是否成立，通过详细分析，就会发现根本没有“一”的实体，这样一来，由“一”组成的“二”等多体法也不存在。比如说，这里一个人也没有的话，便不可能有十个人，因为“十”是以“一”为基础安立的。

那么，“一”怎么不成立呢？就拿一个人——众生最执著的“我”来说，这只不过是虚妄分别念假立的，真正去剖析时，头不是“我”，手不是“我”，脚不是“我”……如此一一观察下来，根本找不到一个实有的“我”。这时你才明白，原来人们只是把五蕴聚合妄执为“我”，实际上“我”的本体绝不存在。依此类推，万法的本体皆可抉择为空性。这种推理方法，在麦彭仁波切的《中观庄严论释》中有广泛叙述，大家可以去参阅。

3、破有无生因：是抉择万法的“果”无自性。其观察方法是“有法不应生，无亦不应生”，也就是说，果若在因位时存在，就不必再生，因为已有之故；果若在因位时无有，则永远不能生，犹如石女的儿子。这种推理，在《中观根本慧论》中讲得比较多。

4、破四句生因：是同时观察“因”与“果”，在《中观

二谛论》里运用过。其观察方法归摄起来有四种：一因能否生多果，一因能否生一果，多因能否生多果，多因能否生一果。通过这种方式观察，可以破除对因能生果的实有执著。

5、大缘起因：是抉择万法的“本体”为大空性，一丝一毫也不可得。此推理在《中观根本慧论》、《宝积经》、《楞严经》、《华严经》中，都直接或间接提到过。我们平常所执著的身体、生活、感情及山河大地，虽然看似实实在在，但这只是迷乱显现前的假象，倘若用智慧去观察，包罗万象的一切法决定不存在。这种境界相当甚深，宗喀巴大师在《缘起赞》中也讲了，在这个世界上，唯有我等本师释迦牟尼佛才能通达并宣说。除此之外，外道虽然也讲了一些空性，但这种空性只是单空，而不是缘起性空，故并不究竟。

所以，大家在认识空性时，千万不要把空性等同于“不存在”，否则就会堕入另一个边。要知道，不管是有边、无边，皆为实有的执著，有了这种执著，就会产生痛苦而不得解脱。诚如《六十正理论》所言：“若许有实法，则生大贪嗔。”你只要承许一个法是实有，就会因此而产生贪嗔烦恼，进而依之造业，流转轮回。反之，假如你想获得解脱，息灭自他一切痛苦，就要希求空性法门，开启无我智慧，斩断任何执著，《入行论》中也说：“故欲息苦者，当启空性慧。”

三、现代科学对空性的探索

所谓“空性”，佛教大小乘有不同的理解。小乘认为，器世界的一切不可能无中生有，所以要有个最小的组成单位——极微，它是一种实有存在的色法。在他们看来，整个物质世界以极微而空，极微本身却不能空。因此，这种“空”并不彻底，小乘所证悟的空性，只是法无我的一部分。

现代物理学的理念，与小乘观点极为相似，他们也认为，物质的组成必须要有个最小单位。19 世纪，人们认为最小的单位是分子；20 世纪，发现分子可以再分为原子；随着高科技仪器的发明，依次又有了原子核、电子、中子、质子等概念；近年来，又发现了夸克、亚夸克等等。关于是否存在不可分割的最小粒子，当前物理学家分为两派：一派认为物质是无限可分的，夸克以下有亚夸克，亚夸克以下有亚亚夸克……；另一派则认为，物质微粒的分割必有一个极限，到了这个极限，就没有更小的粒子了。

听说人们最近又在研究“场”，它包括电子场、量子场、磁场等几种。这种“场”看不见，也摸不着，只是一种能量，存在于真空当中。“真空”是一切都不存在的空荡荡的境界，当它瞬间积聚起足够能量时，便会形成物质的最小单位

——粒子；当能量的密度不够时，粒子就会消失，变成不存在任何物质的虚空——场。因此，物理学家认为，“真空”和“场”互相起作用，是物质世界的根本来源。如果没有这个，就不会产生质子、中子等微粒，形形色色的物质世界也无从谈起。

总之，现代科学认为最小的单位必须存在，不然，最终什么都没有的话，就实在太可怕了。但从大乘佛教的角度来讲，只要懂得了缘起性空，解释万法的显现便没有任何困难。不过，现在的物理学家，尽管没有学过中观，但对物质的研究还是非常透彻，比前一代物理学家更接近空性。如法国物理学家笛卡尔（Rene Descartes，1596–1650）说过：“我怎么知道自己不是在做梦？我又凭什么将梦境和现实区分开呢？世间上包罗万象、形形色色的东西，虽然一个也不成立，却能在眼前无欺显现。因此，完全可能有一个魔鬼，一直在欺骗我，让我不知道什么时候是真的、什么时候是假的。”

其实，假如懂得了大乘教义，对此根本不会有任何担心、疑惑。正是因为万法的本体不成立，在空性中才可以显现；反之，倘若诸法本体实有存在，那实有的法是不能现前的。当然，这个道理相当甚深，要想真正通达它，研究中观空性十分重要。对我个人而言，在人生的诸多学问中，其他知识

的价值与中观空性有天壤之别，只有明白了整个世界到底是物质构成的，还是缘起构成的，对自己一生才会有真正的利益。

此外，科学家爱因斯坦（Albert Einstein，1879-1955）也说过："时间、空间和物质，都是来自人类的错觉。"这句话，跟佛教"万法以分别念而现前"的观点如出一辙，《入中论》亦云："如是一切法虽空，从空性中亦得生。"然而遗憾的是，科学家们绞尽脑汁研究的过程中，虽然也有一定收获，如量子力学的创始人玻尔曾深有感触地说："谁不为量子力学感



到震惊，那他就是没有理解量子力学！”但他们并没有认识到缘起性空。倘若他们学过《中观根本慧论》、《华严经》，就能轻而易举通达万法的最甚深之处。因此，在座各位在研究中观的过程中，务必要了知万法抉择为空性之理。

四、佛教自身的超胜之处

在抉择空性的时候，佛教不怕他人驳斥，也不怕自己的观点建立不起来。佛陀在有关经典中讲过：“不管比丘还是其他人，都可以把我的话当成黄金，切它、熔它、提炼它，仔细检视我的法教，不要只因为尊敬我而接受它。”对于佛陀的教义，若只是一种崇拜或恭敬，那叫做信心，而不叫智慧。其实佛教经得起任何考证、观察，无论是世间的因果轮回理论，还是出世间的中观、如来藏思想，都千真万确、颠扑不破，不怕被任何人驳倒。

至今 2500 多年过去了，历史上涌现过千千万万的文学巨匠，他们对佛教的评价如何，大家应该也很清楚。比如 1950 年诺贝尔文学奖得主、英国哲学家罗素，他在《我为什么不是基督徒》中曾对基督教有所驳斥，在西方引起了极大轰动。他说：“无论从智慧或品德上看，我都觉得耶稣不像历史上传颂的那样高超。我看在这些方面，释迦牟尼佛和

苏格拉底的地位要比他高。”

当然，我们并不是说基督教不好，而是从公正的立场来看，佛教的智慧和慈悲确实超过其他宗教。从慈悲方面讲，尽管基督教也提倡仁爱，伊斯兰教也提倡平等，但他们所关注的范围，充其量只有人类，而不包括其它众生。对于动物，有些宗教认为可以杀戮，甚至对于异教徒，也号召用武力统统消灭。然而按照佛教的教义，这些众生都要平等关爱，哪怕怨恨的敌人要砍你的头，你也应以无尽的大悲心爱护他。所以，大家不妨想一想：在整个人类历史上，能够完全舍弃自我，一心一意、无有条件地利益所有众生，这样的宗教是否值得提倡？

而且从智慧上讲，我也看过世界上其他宗教的书，相比之下，佛陀的智慧实在无与伦比。在藏地，佛陀亲口宣讲的《大藏经》有 108 函，龙猛菩萨、月称论师等印度大德所造的论著有 200 多函，这其中都描述了万法的真相，看后令人大为折服。因此，我们崇拜释迦牟尼佛，并不仅仅是源于信心，毕竟信心分为迷信和正信，有信心不一定都正确。但如果你用智慧去观察，就会发现佛陀把真理揭示得清清楚楚，并且找不到任何过失，既然如此，那这样的佛陀为什么不去恭敬？

当然，佛陀最精华的思想，即是将万法抉择为空性。人们如果没有证悟空性，就会整天为了名利而忙忙碌碌，诚如志公禅师在《劝世念佛文》中所形容的："有有无无都麻烦，劳劳碌碌几时闲，人生曲曲弯弯水，世事重重叠叠山。"所以，对空性一点都不了解的话，有时候看来，许多现象令人心生悲悯。其实人生如此短暂，几十年一晃就过，倘若一味耽著自己所谓的事业，到头来会得到什么？徒有一身恶业而已。因此，大家一定要对空性有所认识。

不过，如今很多人由于没有系统闻思过，始终对空性有一种误区。有些学禅宗的人认为："既然万法均为空性，善恶就不必太执著了，放生等善行也不用做，因为这是一种执著。"这种观点大错特错。虽说一切法的本体是空性，但你还没达到这种境界之前，取舍因果、行持善法是很有必要的。

从前在藏地，汉地和尚摩诃衍来弘扬禅宗。尽管禅宗至高无上，从《唐高僧传》、《宋高僧传》、《续高僧传》的历史来看，许多利根者依此而一闻千悟，这样的事例不胜枚举，但当时他弘扬禅宗却不成功。为什么呢？因为他一开始就提倡什么都不执著，有些藏族人听信其言，致使寺内原有的供佛传统突然间断，佛像前居然断了供灯。（你们若去过布达拉宫等地，就会知道藏地供佛的传统由来已久、十分殊胜。）这种做法

让许多有识之士难以接受，他们就遵照菩提萨埵的授记，从印度迎请了莲花戒论师来跟他辩论。最后，以摩诃衍失败告终，藏地又重新树立起了次第修行的传统。

因此，次第修行相当重要。虽在禅宗或密法的最高境界中，万法都是空性的，不能有丝毫执著，但我们尚未证悟之前，还是应当放生、念佛、读经、行慈善、做功课……这些一定不能断。否则，积累资粮的门如果堵塞了，将来则很难趋入解脱。所以，你们若没达到最高的境界，就不能间断行持善法，尤其是要以菩提心摄持，这一点千万不能忘！

五、空性并非为“无”，而是有光明如来藏

或许有人会问：“在究竟实相中，假如一切法皆空，那我们的起心动念、佛陀的功德庄严又从何而起呢？”是从空性中一种明清的部分产生，这个明清的部分就叫“如来藏”。

如来藏的见解非常甚深，它是佛陀第三转法轮的主要内容。关于这方面的教言，讲述最广的论典是《宝性论》，经典就是《如来藏经》；而密宗的《大幻化网》、《喜金刚》等中，对此也有非常细致的阐述。

既然如来藏是存在的，那它跟外道所承许的实有又有什么差别呢？学过《入中论自释》的人都知道，这部论专门引用了《楞伽经》等教证，说明如来藏的实有与外道有何不同，与小乘宗有何不同。实际上，如来藏是一切万法的实相，也就是禅宗明心见性时所见的“本来面目”，它与空性无二无别。要想获得这种境界，显宗通过推理或禅宗教言可以证入；密宗则以修气脉明点、观想本尊等途径，很快就能获得这种状态，或者也可依靠最殊胜的大圆满修法，通过上师的加持和窍诀，迅速认识心的本性，现前如来藏光明。

假如以窍诀的方式来讲，不管是外在的器世界，还是你内在的心识，本体皆为空性，这是第二转法轮的教义；而在本体空性的同时，实际上它光明不灭，有一个明清部分，这就是第三转法轮的教义。当然，万法的本体也并不单单是一个空性，或者一个光明。这样的本来面目，如果以我们的分别念、语言表达，就像用小小的仪器测量整个宇宙，或者用小鸟的翅膀丈量无尽虚空一样，是根本不现实的。只有真正证达了那种不可思议的境界，你才会明白这是什么感觉，正如禅宗所言：“如人饮水，冷暖自知。”

如来藏的境界既然如此甚深，那我们在凡夫地时，有没有机会了解它、认识它呢？有的。全知麦彭仁波切、宗喀巴

大师等高僧大德，都在各自的论著中，讲过空性和光明的相关教义。所以，我们现在虽不能像圣者一样完全通达诸法实相，但依靠上师和大德们的这些教言，还是可以逐渐认识心的本体。

那么，如来藏方面的教言具体有哪些呢？显宗中有《辩中边论》、《辨法法性论》、《宝性论》等弥勒五论，及龙猛菩萨的《赞法界颂》等。在此基础上，大家若想进一步了解，就要学习密宗的《大幻化网》，以及最殊胜的大圆满、大手印。

当然，你们作为北大师生，要一开始就直接通达大圆满的境界，可能有一定的困难。但即便你不能通达，也要知道世间上最甚深的学问，就是空性和光明，亦即第二转法轮和第三转法轮的究竟教义。从窍诀上讲，它分别是由文殊菩萨、弥勒菩萨开显的。所以，现在的知识分子若想真正通达佛教，需要了解的教义特别多。但你仅仅是了解还不够，还要看能不能在生活中将这些用上。

在座的老师和同学们，有一部分人学过藏传佛教，也有一部分学过汉传佛教。你学过藏传佛教的话，就会知道它在中观和如来藏方面的论著相当多，我也翻译过一些，今后有

机会、有因缘时，我们可以互相探讨。在探讨的过程中，你如果通达了般若空性，那解脱绝对没问题。相反，假如没有了悟空性，就不可能明心见性，获得阿罗汉、菩萨等任何圣果。因此，要想真正出离三界轮回，行持其他善法只是间接的因，唯有证悟空性才是直接的因。

六、对当代知识分子的点滴建议

1、培养利他的价值观

现在的世间上，不管是老师、大学生、企业家，都迷茫在实执中，沉溺在轮回的网里，所以，人们特别需要佛教的空性。只有证得了一些空性境界，他们对很多琐事才会看得淡，而不会无有限制地盲目追求，肆无忌惮地摧毁因果。

有时候看大城市里的人，跟我们山上修行人的目标完全不同，他们为了房子、金钱、感情、家庭，将难得的人身都浪费在这上面了。其实，人如果只为了生存而活着，就跟动物没什么差别了。现在很多人崇尚拜金主义、庸俗主义、享乐主义，不择手段地追求金钱，不要说关心自己的来世，就连今生中有价值的思想，他们也知之甚少。那今生中有价值的思想是什么呢？就是知足少欲、恭敬父母、希求智慧等美德，这对一个生存于世的人来说相当重要。

然而，现在好多大学生根本不求这些，我以前去过不少大学，见许多人进入校园之后，有一种放松感，成天泡在网上看些乱七八糟的东西，所作所为对今生来世没有任何意义，这是非常不应理的。实际上作为大学生，身上肩负着整个人类、整个社会的未来。国外有些国家对小孩子教育时，刚开始会告诉他们："人类未来的希望在你身上。"以警策这些孩子要行为如法。同样，你们北京大学的学生们，也要经常这样提醒自己。且不说佛教中特别甚深的空性、如来藏的境界，仅仅是帮助众生、利益他人的美德你具不具足，每个人也应好好观察一下。

记得爱因斯坦说过："人是为别人而生存的。我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都是以别人的劳动为基础，我必须尽力以同样的份量，来报偿我所领受了的和到至今还在领受着的东西。我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。"

可是，现在的大学生、公务员、老师、医生，一生的行为都为了自己，这很令人感到悲哀。当然，这种现象也跟如今的教育有关，我们从小就被灌输"为了财富、地位、名声而奋斗"的思想，那最后的结果是什么？只能是所有人都自私自利，口头上虽然提倡和谐社会，但实际上却唯利是图、

言行相违。

要想转变这种风气，大家理应从自我做起，一点一滴培养利他的菩提心。我学习大乘佛教这么长时间了，其实大乘的教义归根结底，就是“利他”二字，除此之外，再没有更甚深的法了。要知道，藏地、汉地的佛教都属于大乘，但如果没有利他心，所谓的“大乘”只是徒有虚名而已。尽管空性、如来藏的教义非常殊胜，有缘分、有信心的人去研究也可以，但你若没有专业性的指导，光是随便看一两本书，则很难通达其中密意。因此，我们作为修行人，如今最重要的是什么？就是要培养利他心。甚至，就算你不是佛教徒，只是一个高等学校的老师或学生，利他心也必不可少。当你们这些学生毕业离开校门时，当老师们摄受一批又一批的学生时，若能始终存有一颗利他心，那做什么事都是有意义的。

2、认清前后世的存在

此外，我还想强调的一点是：现在人应当树立正确的人生观。所谓人生观，指对于人类生存目的、价值、意义的看法，它是世界观的重要组成部分，具体表现为苦乐观、生死观等。现在世间上的人，因为有不同的爱好、追求，故也有不同的人生观。但作为一个佛教徒，人生观务必要具备两点：

第一要相信因果，第二要了知生死轮回。假如你有了这两点，那生活、工作的目标就会有原则性改变。否则，不相信善有善报、恶有恶报，也不相信前世后世存在，所作所为就会非常盲目。

因此，从现在开始，大家对人生观一定要有新的调整，应该像佛教一样承认善有善报、恶有恶报，以及前世后世存在。有人可能提出质疑："佛教的人生观虽是如此，但所有人的人生观不一定都要这样吧？"然而，大家要明白，这种人生观对当前来讲相当重要，它可从根本上扭转社会的不良风气。有些人始终对前世后世不相信，但不相信并不能证明它不存在，除非你有充分确凿的依据。可是我看了古今中外很多书，到目前为止，还没发现一个人有这种能力。多年以来，对于这个问题，我也跟不少学者、博士、大学教授、科学家探讨过，有些人尽管也不承认，但却无法举出合理的理由来。

与之相反，承认前世后世的理论，却特别特别多，包括牛顿也说过："人死了之后，有神识存在。"当然，他可能是受当时基督教的影响，才有了这一番言论。据有些资料记载，牛顿一生的著作中，80%以上与神学有关，科学方面的连20%都不到。由此可见，科学家也并非都否认前世后世。此

外，慈诚罗珠堪布还造过《前世今生论》，我将其翻译成了汉文，很多人看了之后，发现个别人前世做过什么、后世却能回忆起来，而且找不出可以反驳的依据，通过这些非常有力的公案、教理，他们的观念也有所改变。

所以，你们作为高等学校的师生，首先一定要建立正确的人生观。否则，你的世间学问即使再好，但不相信前后世的话，在短暂的人生中就不会积福行善，反而可能毫无顾忌地摧毁因果，做出种种可怕的行为来。要知道，你今生若是造了恶业，就算果报没有当下成熟，但就像吃了毒药一样，迟早会给自己带来痛苦。因此，正确的人生观对每个人来讲极为重要，有了它，你做任何事情都会有意义。

结　语

今天跟大家交流，我也没做什么准备，只是以平时的经验随便讲的。总而言之，对一个学佛法的人来说，在见解上，了解中观很重要，了解如来藏也很重要，而这样的学习需要长期闻思；在行为上，则一定要利他，这些我在讲《入菩萨行论》时详细剖析过，大家有时间最好能看一看，这本书肯定会对你有帮助。同时，希望每个人对自己的人生观重新观察："以前我在这个世间上是怎么活的？如果前世后世真的

存在，那该怎么办？”这个问题务必要关心。

今天就大概讲这些吧！非常感谢哲学系的老师提供这样一个机会。下面若有什么疑问、想法，我们可以互相探讨……

附：

北京大学哲学系问答

『 *2010*年 *6*月 *24*日上午 』

（一） 问：我是北京大学数学系的硕士。我有一个问题是：关于第二转法轮、第三转法轮，佛教中有很多很多经论，包括您翻译、传讲的著作也是汗牛充栋，非常非常多。但我们作为普通在家人，没有专门闻思的机会，您能否推荐一两部比较完整的经论，让我们能对佛教大中观的见地生起一种定解？

答：我刚才也讲了，第二转法轮方面，应该次第修习《中观根本慧论》。如果有时间，最好也学一下宁玛巴麦彭仁波切造的《中观庄严论释》，它叙述了唯识宗、中观宗合二为一的观点，说明一切法在胜义中皆为空性，世俗中如梦如幻地存在，这种存在怎么样转为道用。所以，若想对第二转法轮产生定解，最起码也要闻思这两部论典。

第三转法轮，最好是学习《宝性论》和《赞法界颂》。

关于《宝性论》，麦彭仁波切曾为此造过注解，觉囊派也有一个注疏。法王如意宝一生中讲过两遍《宝性论》，第一遍已经圆满了，但在讲第二遍的中间，示现了圆寂。最近我们学院的法师也在讲这部论，因为它对第三转法轮认识得非常透彻。至于密法方面，你若得过一些不共的灌顶，自己也有时间修加行，则可次第性地了解《大圆满心性休息大车疏》、《大幻化网总说光明藏论》，这些窍诀确实很殊胜。

我本人而言，虽对中观法门极有信心，但对大圆满的窍诀更有信心。为什么呢？因为佛教的教理浩如烟海，短暂的人生中不一定能全部了解，但依靠大圆满的殊胜窍诀，再加上自己的信心、上师的加持，这几个因缘聚合时，心的本来面目很容易了达，这对我们迷茫众生来讲特别珍贵。其实，人生几十年一晃就过了，若能在此期间播下解脱的种子，乃至得到胸有成竹的解脱把握，这才是最重要的！

（二）问：我是外交学院刚毕业的研究生。我在学《中观庄严论释》时，看到麦彭仁波切反复讲“中观有无承认否”，说这是中观的一大难题，您讲课时也再三强调这个问题很重要。但很多人可能都不明白它为何这么重要，能否请您开示一下？

答：“中观有无承认否”，不仅在《中观庄严论释》里提及过，而且也是《定解宝灯论》的一个关键问题。为什么它被再再地强调呢？因为当时在藏地，中观法门非常兴盛，格鲁派、宁玛派、萨迦派的很多智者，对此持有不同观点，并产生了一些辩论，故麦彭仁波切才会在不同的论著中，反复剖析这个问题。

实际上，此处所讲的“中观有无承认否”，是指中观在最究竟时到底有没有执著。龙猛菩萨曾说：“我无承认故，我即为无过。”为什么这样讲呢？因为他在《中观根本慧论》中抉择万法时，“有”的承认也没有，“无”的承认也没有，因此，本来实相远离一切戏论，这种观点没有任何过失。

现在物理学家认为物质的最小单位是夸克或场，小乘宗承许微尘实有，唯识宗断言阿赖耶识不空，中观自续派认为名言中诸法的自相存在，其实这些只不过是语言上的承许而已，一旦真正去观察，其本体根本不存在。所以，诸法的实相用语言、思维无法描述，佛经中亦云：“不可言思智慧到彼岸。”

如果你对密法稍微有所了解，那用窍诀的方式观察心时，对这个道理也很容易明白。你看，心的本体不成立为

“有”，但说它“没有”的话，还有个明明清清的东西，这一点用言思没办法表达，其实它就是万法的实相，也可以叫如来藏、佛陀的本来面目。

因此，在麦彭仁波切的诸多论著里，这个问题特别关键。中观在哪些场合承认存在？哪些场合不承认存在？自续派和应成派之间有许多尖锐的辩论。通过了解这些，能令人慢慢懂得心的本性一无所得。但一无所得并不是单空，这种境界相当甚深，超越了一切分别寻思。否则，假如实相只是分别念的境界，那我们每个凡夫人都能明白，也就没什么高僧大德或开悟者了。

（三）问：我是北大教育学院的学生。我想请问您：丛林以上僧团的教育或佛学院的教育，和现在社会上的学校教育相比，您认为有哪些独特之处？这二者之间有什么可以相互借鉴的地方？

答：很好！我们作为从事教育的人，对于这个问题，还是很需要关心的。

刚才也说了，虽然我的身份是僧人，但多年以来一直是个“老师”。当然，我们当老师跟你们有点不同，你们的待

遇也好、条件也好、名声也好，远远都超胜我们。我们只是在一个山沟里，以非常简单朴素的生活，完成了二十多年的使命。但我们所追求的，并不是通过教书得什么金钱、名声，而是希望将此甚深的佛法，尽量传给下一代，这才是最有意义的。为什么呢？因为人类的发展，并非仅仅体现在经济上、军事上，更重要的是，要看人们的思想有没有提升。

而寺院里的僧团教育，就是围绕着善良、利他、忘我展开的，这种教育跟学校教育有极大的不同。我曾看过小学、中学、高中、大专的很多教材，但里面主要是讲些故事，如小猫怎么样、小狗怎么样……德育的内容却比较少，这是相当遗憾的。所以，作为高等学校，理应学习古人的《弟子规》、《三字经》、《千字文》，注重培养学生的道德修养。

同时，我们的僧团、佛学院，也需要学习高等学校的科技知识。这些虽不必当成主课来抓，但也应该适当了解一些。否则，很多出家人、乃至高僧大德，对当前发生的重要问题、高科技对佛教理论的印证，以及于人类有利的环保、慈善等理念一窍不通，只是成天一心念阿弥陀佛，那在这样具多元文化、合作性特别强、竞争非常激烈的社会里，要想将佛法弘扬开来，可能相当困难。

前段时间，我们在一个县城里，把有些知识分子和高僧大德召集起来，开了一个研讨会。通过这次会议，大家都得到了很大收获：有些寺院的出家人，平时缺乏对现代知识的了解，通过听取一些国内外的重大事情，让自己大开眼界；有些高等学校的知识分子，尽管懂一部分世间学问，但道德或佛学的教育却从未涉及，甚至连《弟子规》也没有学过。后来每个人依靠互相学习、取长补短，都获得了不同程度的利益。

所以，现在的学校对宗教研究非常有必要。听说你们宗教系的老师、学生，因为自己的信仰或爱好，在学习科技知识的同时，长期专心致志地研究佛教，这对人生来讲十分有价值。我本人而言，在有生之年中，只要有因缘弘扬佛法，哪怕只有一个人听，也想每天讲一点课。为什么呢？因为思想的传播、经验的交流，确实是最有意义的！

（四）问：我是北京大学哲学系的博士，刚才听您讲佛教很重要的方面就是利他，但佛教也讲自他二利，请您开示一下自利和利他之间的关系。

答：通常来讲，自利有两种：一是暂时的，一是究竟的。暂时的自利，就像《药师经》等经典中所言，依靠佛法

可以求财得财、求名声得名声，所以佛教也并不是不提倡自利；究竟的自利，就像小乘行人在不损害众生的基础上，为了自己而一心一意希求解脱，这也是佛陀所开许的。

而大乘佛教，则是以利益众生为主，利他的同时，自利也能自然成办。就像世间的一个老师，利他心特别切的话，即使不会考虑自己，衣食住行也不成问题。

因此，佛教的大小乘中，自利、他利有明显的差别。

问：《金刚经》中有句话是："应无所住而生其心。"但现在许多人只重视"无住"，比较容易忽略"生心"。请您从藏传佛教的角度给我们开示一下，无住、生心是什么样的关系？这个无住而生的心，又是什么心？

答：我原来讲《金刚经》时也说过，"应无所住"是讲空性，一切法在空性中安住，除了空性以外没有其他，即第二转法轮的意义；"而生其心"是讲空性的同时显现不灭，如来藏光明可以在空性中产生，即第三转法轮的意义。六祖在听《金刚经》时，为什么听到这一句便当下开悟了？原因也在这里。

所以，这段文字特别重要，你们方便时，可以看一看我

那个讲记[3]。它前面抉择了空性，后面抉择了光明，亦即我们所说的现空双运、明空双运。所谓明空双运，“明”就是心的本来面目，“空”是抉择它时找不到一个实质，这两者本体并不是分开的，而是无离无合、融为一体的。只不过众生没有了达这种境界，而《金刚经》恰恰谈到了这一点，因此，后来许多大德在读诵时，经常念到这里就开悟了。

你们对《金刚经》全部记不住的话，也要经常念这一句。它虽然是很简单的语言，但却完整诠释了心的本体空性、自性光明，大圆满中也是这样讲的。这种明空无二无别的本体，不论你起分别念还是不起分别念，都不会离开，但这种境界“如人饮水，冷暖自知”，不一定非要用文字来描述。

（五）问：我是北大哲学系的学生，想请教您：《心经》中有“色不异空，空不异色”，单从字面上看，这两句话好像是一个意思，但又用不同的词语表达出来了，不知道它们在思想上、修证上是不是有很大不同？

答：“色不异空”，是指色法的本体是空性。关于这一点，理论上可用中观推理来抉择，窍诀上可让一个开悟者对你直指。像禅宗的话，有些上师对弟子狠狠地打一打、敲一

[3] 详见《妙法宝库22—智悲清流》之《金刚经开示录》。

敲，他马上就开悟了；像密宗的话，灌顶时依靠水晶的指点，也可以认识心的本性，在这个时候，很容易明白色法其实不离空性。

“空不异色”，这里的“空”并不是不放东西、空空荡荡的一个地方，而是指远离四边八戏的大空，也就是万法的本性。这种空性不离色法，所有的色法跟空性无二无别，此境界只有大中观才可以描述，世间人或小乘宗根本无法触及。现在很多人在抉择空性时，往往落入一个单空，比如碗里不存在东西，就认为这个碗是“空”的，但究竟实相若只是单空，这种境界连我们的分别念都可以缘取，佛陀又怎么会说它不可思议?

因此，“色不异空、空不异色”，指色与空在本体上无二无别，心和外境只不过是我们的迷乱显现。就像在做梦时一样，梦中虽有山河大地、苦乐感受，但这些全部都是幻相，一旦你醒过来，就会发现梦中的色法与空性没什么差别。同样，我们现在所感受的一切，实际上也跟做梦没有两样。通过梦境来认识色法与空性之间的关系，就会证达中观比较甚深的境界。

问：现在科学技术非常发达，通过克隆可以复制生命，

通过鼠脑戈登可制作出有“生物脑”的机器人。那这样的生命出现之后，究竟在因果轮回上，这个账怎么算啊？

答：好，我给你算账！（众笑）

近年来，随着克隆绵羊等现象的产生，生物技术有了突破性进展，很多人以为现在人类不仅能制造机器，并且也可以创造生命了，但实际上，佛教并不认可这种观点。为什么呢？因为一个生命的出现，必不可缺的因素就是要有中阴身的加入。佛陀在经中也说了，我们周围的中阴身无量无边，充塞于虚空中、水里。有一次，阿那律尊者用神通看见水里挤满了中阴身，因此不敢再喝水。后来佛陀告诉他：“中阴身到处都有，你不应以阿罗汉的神通来观察，而应以肉眼所见，抉择某些行为的取舍。”

我以前去上海科技院时，在实验室里依靠显微镜，也看到了不计其数的生物。通过这样的观察，我深深体会到：肉眼看不到的东西，并不一定就真的不存在。进而对佛语生起不可退转的信心。

中阴身其实也是如此，它的存在一般很难被人们发现。既然空间里弥漫着无数中阴身，那在因缘聚合的情况下，它

就可以进入某些细胞，从而产生一个生命。所以，这种用克隆技术降生的众生，必须要有中阴身介入，否则，即使有克隆的方法，也不可能培育出生命来。以前科学家尤智表讲过：“科学就是再怎么发达，甚至连一个小小的虫蚁，也不可能造出来！”因此，生命并不是科学所能创造的，只不过在精血、温度等因缘具足时，偶尔因为中阴身的加入，才会出现一个新的生命。

（六）问：堪布，您刚才讲了克隆问题，我想问一下：在佛教十二缘起支中，克隆的众生有没有入胎的过程？

答：克隆的众生，不一定要经过胎生的十二缘起。它若是以胎生方式产生的，那可以具足十二缘起，但如果是湿生的话，就不会有入胎的过程。比如夏天的土粪中，因缘聚合时会出现一些昆虫，但你不能说土粪就是创造生命的因。佛陀在经里也讲过，众生有胎、卵、湿、化四种降生方式，例如顶生王就是在人的头顶上出生的。所以，世间上有各种各样的奥秘，佛陀在不同经典中都阐述过。

关于胎生的全过程，《大宝积经·佛为阿难说处胎会》[4]中

---

[4] 又名《阿难入胎经》。

描述得特别细致。你看了以后，会觉得佛陀早在 2500 多年前，就对现代医学的发现洞见无余。当然，并非因为我是佛教徒就赞叹佛教，其实只要你详细观察便会明白，当今不管是医学、生理学，还是科学家所研究的宏观世界、微观世界，乃至整个缘起性空，在佛教里没有一个不提及、没有一个不包括的。因此，大家应该明白佛教的伟大。

问：随理唯识承认最后有个阿赖耶识，数论外道也认为有一个神我，对于这种实有的执著，麦彭仁波切等大德都认为不能解脱。既然如此，那随理唯识和数论外道的区别又在哪里呢？

答：随理唯识与数论外道的差别，当然是很多。麦彭仁波切所说的“承认实有阿赖耶识不能解脱”，意思是指这样的实执是轮回之因，但并不否认“在随理唯识的基础上，再进入中观的见解，就可以得解脱”。

一般来讲，要想获得解脱，必须要有万法皆空的基础。随理唯识由于执著阿赖耶识实有，故而与这一点相违，但也并不是说它跟外道没什么差别。

（七）问：我是矿业大学的研究生，有个问题想请

您开示一下：既然证悟空性的圣者都生死自在了，那为什么还要求生西方极乐世界呢？

答：往生极乐世界，是圆满利他方便的最好途径，就像你到社会上工作的话，先进入北京大学是非常好的桥梁。法王如意宝也曾讲过：如果有机缘往生极乐世界，自相续的所有功德会迅速圆满，此时再利益无量无边的众生，会轻而易举，不费吹灰之力。所以，很多高僧大德尽管已证生死自在，但还是发愿先到极乐世界圆满功德，然后再去度化众生。

（八）问：我是对外经济贸易大学的学生。我们都知道，大乘行人的根本职责在于利益众生，这么多年来，您也一直在弘法利生，只要身在学院，不管多累都会给四众弟子讲课，弘法利生占据了您生命中很大一部分时间。那么，我想问的是：您个人如何平衡弘法利生和个人修行之间的关系？

答：我不敢说有什么弘法利生，但自己的的确确觉得，今生能遇到大乘佛法和上师们，是一辈子中最有价值的事。虽然我也去过一些国家，享受过世间的名声、待遇，但如今到了这种年龄，回顾自己的人生时，觉得这些都没有实义，最有意义的就是遇到了上师和大乘佛法。

所以，我平时在学院也好、出去也好，经常对自己有个要求：哪怕能帮助一个人，将这种佛法的智慧传递给他，也觉得收获特别大。要知道，帮助人的方法有多种，如果给别人一两万块钱，当时他可能很高兴，但这解决不了他的生死大事。只有将特别纯洁的佛法传给他，他的生生世世才会受益无穷。

当然，每个人的因缘千变万化，我以后会怎么样，自己也没什么底。但我的目标也不是很大，过去建立学会时就说过，即使只有 20 个人长期学习也可以。因此，只要我有一口气，就算把佛教的思想传给 10 个人、5 个人，甚至 1 个人，我也觉得很有意义。这一点不是口头上说说，确实内心中是这样想的。

在这个基础上，我每天尽量起早一点、睡晚一点，抽时间做些功课、念些经。但我的念经、修行确实比较差，因为平时有很多事要做，又舍不得放弃翻译，又舍不得放弃慈善……总觉得人生几十年很短暂，稍微有点因缘做善事时，自己一定要抓住。当然，抓住的时候，并不像想象得那么容易，有时需要面对很多困难。但即便如此，我的心情也很快乐，不管事情成不成功，都会以欢喜心来面对！

信仰与人生

——北京大学宗教文化研究院演讲

『 *2010* 年 *6* 月 *24* 日下午 』

各位老师、各位同学：

下午好！很高兴与北京大学禅学社、耕读社、医学社等许多社团的师生们一起交流。

我们集聚在这样的环境中，也是一种因缘，更确切地说，这是一种佛缘。按照佛经的观点，若没有各种因缘聚合，万法是不可能形成的。因此，我和你们能在这里共同探讨、沟通，确实是彼此之间的一种缘分。

今天要跟大家交流的，是“信仰与人生”的问题。那什么是信仰呢？略而言之，就是对某种主张、宗教或某人极度仰慕，并拿来作为自己行动的指南或榜样，它分物质信仰、伦理信仰、宗教信仰等许多种。正确的信仰，对整个社会来

讲不可缺少，有了它，人们才会有道德的行为、良好的心态，否则，就会产生种种负面现象。所以，在当今时代，关心信仰问题十分有必要。

一、信仰≠迷信

信仰的内容虽有很多，但我个人是一名佛教徒，所以今天所讲的，主要是宗教信仰。

如今全世界有无数宗教，每个宗教都有各自的教义，但你不管信仰哪一个，都需要有理性的智慧。现在很多人的信仰，常常是种迷信，他们到一个寺院、见了一位上师，或者接触某个宗教群体时，身心得到宁静、安乐，就将它认定为自己的信仰。可这种信心是非理性的，很容易随外缘而转变。那什么样的信心比较稳固呢？比如你对佛陀、佛法、僧众有信心，这是依靠智慧长期观察、反复对比，最终完全明白三界最伟大的是佛陀，他所传的佛法极其殊胜。这样的信念并非只是心血来潮、人云亦云，也不是仅停留在口头上、文字上，而是发自心坎深处的一种体会，这就被称为不退转的信心。

在座的知识分子，务必要希求这种信心。否则，自己的


拍攝

信仰特别盲目，带有一种迷信成分，那一旦遇到不太顺心的事，就很容易对所信仰的对境产生邪见。因此，只有建立在智慧、正见基础上的信心，才是最为可靠的。

我本人而言，多年来一直从事翻译工作，同时也在给一些人讲经说法，在此过程中，自己深深感觉到，正确的信仰很重要。现在这个社会，只要拥有名声财富，就像有些球星、明星，成千上万的人便会去疯狂追逐。目的是什么呢？也不是自己想当明星，只不过想跟他说说话、拍个照而已。若用智慧进行观察，这样做又有什么意义呢？可能他自己也搞不清楚，只是糊里糊涂地去追随，这种行为就是源于不正确的信仰。

你们各位长期研究文科、理科等学术知识，智慧应该很敏锐。那么这种智慧——最初听受有关知识，然后再去领会、思索、观察，最终体验到那种意境，跟佛教中的闻思修也很相合。既然你们有这样的智慧，就应该好好观察自己的信仰，并树立一种正信，而不是迷信。若能如此，则无论对你个人还是社会群体，都是发展、进步的一种动力。

二、宗教与科学之间的关系

1、没有宗教的科学是瘸子

作为一名知识分子，对宗教的学习、研究不可缺少。记得爱因斯坦说过："没有宗教的科学是瘸子，没有科学的宗教是瞎子。"这句话虽有不同解释，但我认为，前半句是指依科技所取得的发明、发现，如果没有宗教指导，则必定是盲目的。为什么呢？因为佛教、儒教、基督教等大多数宗教，都有导人向善的一面，科学若没有以此为前提，反而一味地急功近利、唯利是图，那最终会导致什么样的下场？只能是人类自己毁灭自己。

所以，现在的知识分子，尤其是从事科学工作的人，对宗教的希求必不可少。假如你没有正确的信仰，成天盲目地追求物质，那在这个社会上，也许你的事业、财富、名声、地位等很成功，但它所带来的不一定是快乐。如今，常听人说"某某高校的大学生自杀了"、"某某成功企业家跳楼了"、"某某高官领导服毒了"……据统计，这几年跟前十年比起来，人们的幸福指数越来越低，自杀率却越来越高。这是什么原因呢？就是因为人们缺乏信仰，除了维护自己以外，根本不在乎他人的利益，也不在乎整个社会的和谐，这样一来，即使外在的生活五光十色，令人眼花缭乱，但实际上，自己内心也非常困惑、焦虑、痛苦。所以，这个社会特别需要宗教信仰，不然，物质文明越发达，伦理道德就会越下滑，久

而久之，人类必定自取灭亡。

我平时不管是一人静坐，还是跟别人交流的过程中，始终都重视信仰的作用。尤其对如今很多人来讲，若能多多少少接受一点佛陀的智慧，这的确很重要。否则，你得个人身却没与佛法结缘，就这么白白浪费掉了，就像在大海边渴死一样，实在特别可惜。现在不少人每天忙忙碌碌地追求，可是到头来，空空一世、一无所得，只有在后悔不已中撒手人寰。这种非常可悲的景象，在我们眼前已上演过无数次，故希望大家不要重蹈覆辙，而应将目光专注于佛陀无与伦比的慈悲与智慧上。

1）佛教在大悲方面的不共之处

佛教的智悲，其实远远超过其他宗教。尽管其他很多宗教对人类的作用也不可小觑，尤其像美国等西方国家，正是由于基督教的引导，才让他们摆脱了诸多困惑，得到心灵上的慰藉。但不可否认的是，有些宗教的教义只提倡保护我们人类，却不涉及一切有生命的众生，这在大悲的广度上还不太够。那么，为什么要悲悯天下一切众生呢？因为它们的生命跟人类的一样宝贵，它们同样希求快乐、逃避痛苦。然而诚如《入行论》所云：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽

求乐，毁乐如灭仇。”这些众生由于愚昧无知、智慧鲜少，以至于虽想解除自己的痛苦，却反而去造招致更多痛苦的因；虽想求得快乐，却将自己的乐因当成仇敌一样消灭了。

现在好多人也是如此，由于后天的生活、教育所致，追求快乐的因缘根本不知道。在座的很多大学生，在世间上你们是成功的，因为从无数的莘莘学子中脱颖而出，顺利考上了北京大学。但到了这样的学校后，你想过没有：追求快乐的因是做善事，避除痛苦的根源是断除恶业？倘若对此一无所知，连“善有善报、恶有恶报”的因果正见都没有，那即使世人再羡慕你，从某种意义上讲，你恐怕也不能列入“智者”的行列。

当然，这样的苦乐因缘，并非因为是佛陀说的，所以就必须要承认。造恶业必定受苦，造善业必定感受快乐，这是一切万法的真相。就像吃了毒药会损恼身心；吃了妙药的话，即使四大不调也会得以痊愈，这是一种因果规律，而不是因为佛陀是万能的，就能主宰世人的苦乐。

2）佛教在智慧方面的不共之处

除了悲心广大以外，佛教在智慧上也超胜一切，不管对

胜义谛、世俗谛的诠释，都找不到任何瑕疵。就拿世俗谛来说，世间包罗万象的种种知识，如天文、地理、生理、物理、化学，释迦牟尼佛早已在经典中描述过。举个简单的例子，《时轮金刚》在没有任何仪器的情况下，将一年三百六十多天的太阳运行，包括日食、月食的具体时间，算得连一个小时都不差，并能准确说出银河系和太阳之间的深妙关系。这种发现，在天文学史上可谓前无古人，从而引起了当今学者的普遍关注。

还有，佛教的医学也非常先进，像现代西医和中医《本草纲目》等中所发现的东西，在藏地医学续部里早有明示。因此，文学巨匠鲁迅先生在阅读了《贤愚经》、《瑜伽师地论》等佛教经论后，对佛陀的智慧感叹不已，他对朋友说："释迦牟尼佛真是伟大的圣哲，我平常对人生有许多难于解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是伟大的圣哲！"

所以，在座的知识分子，对佛教应当深入了解、仔细观察。其实，知识分子的好处就是容易接受新事物，并依靠研究思维，所得出的结论不易退转；而知识分子的缺点，则是邪见比较重，怀疑心也经常产生。当然，怀疑也并非都一无是处，禅宗常说"大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟"，假如你有大的怀疑，那在研究佛教时，所得的收获也许不同凡响，

最终可将相续中的疑惑遣荡无余。否则，就像现在有些人一样，对佛教一无所知便信口开河、肆意诽谤，这种做法实在令人震惊，而且也十分不可取。莎士比亚（W. William Shakespeare，1564–1661）在《仲夏夜之梦》中说过："千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。"

因此，你们研究任何一个宗教时，务必要站在公正的立场上进行观察。当然，佛陀也并没有说"必须接受我的宗教"，无论你是什么样的人，信仰宗教、不信仰宗教都有自由，信仰哪个宗教也可以随意选择。但在选择的过程中，你最好是依止真理，否则，追随愚笨者的说法而人云亦云、随波逐流，最终导致的结果可能不太美好。

所以，各位在选择信仰时，一定要依靠智慧观察，看其教义是否颠扑不破。比如释迦牟尼佛说"胜义中一切法皆空"，你对此若没有感受的话，那只是一种纸上谈兵，没有多大意义。只有依靠理论上的抉择，真正体会到空性的意义，你才会明白了然、明然、澄然或明空无别的境界。此境界无法用语言来描述，但你却很清楚地了知，在这种境界中，众生与菩提没有任何差别。达摩祖师在《悟性论》中也说："众生与菩提，亦如水与冰。"众生与菩提之间只是一线之隔，

正如《经庄严论》所言，觉了就是菩提，迷了就是众生。

当然，这个说起来简单，做起来却不那么容易。众生因为被无明、烦恼、分别所缚，自己的本来面目一刹那也没见过，始终在迷乱妄念的作用下，于六道轮回不断流转，在红尘俗世中不断奔波。所以，我们作为一个人，尤其是从事科学工作的人，务必要具有明辨取舍的智慧，而这种智慧，来源于正确的宗教信仰。如果没有这个，那么科学技术再发达，也只能成为毁灭人类的因。

2、没有科学的宗教是瞎子

反过来讲，宗教也需要科学的支持。任何一个宗教，若想广泛弘扬到世界的每个角落，趋入有缘众生的心田，就要适应当代社会，有一定的组织化、规范化，同时，科学也要能为其教义提供佐证，否则便很难为世人所接受。

以前汉传佛教中，太虚大师等人为了弘扬佛法，着重强调“人间佛教”。对于这种观点，我有两方面的看法：首先，“人间佛教”不能太过世俗化，否则，就会有损原始佛教的固有本质。比如对三宝的“信心”，你若用欢喜心、爱心等词来代替，便会扭曲它的意思，这样的人间化就不合理。但

如果在其本意不变的基础上，尽可能地以现代用语解释佛教非常深奥的内容，例如把“众生”、“有情”叫做“生命”，如此便于人们理解是很好的，这样的入世法也很重要。

三、当今的信仰迷失与道德沦丧

现在人不像古人一样，有研究的时间、思考的空间、分析的精力，他们由于功利心比较强，将短暂的人生都用在物质竞争上了。对此，有人曾用一个比喻来形容：每天一早，非洲的梅花鹿就想“我今天要用最快的速度跑，不然就会被吃掉”；狮子的话，则想“我今天要以最快的速度去追，不然就会饿死”。每个众生制定的目标虽不相同，但根本上都是为了自己。所以，现在不管是大学、商业界，包括一些公务员、老师、医生，有许许多多的黑暗面，原因是什么呢？就是因为缺乏慈悲心、利他心，否则，他们也不会时时耽著自己，多多少少都会考虑周围的人。

我以前看过一种说法，说是在电影院里看电影时，如果前排的一两个人站起来，后排的人因为看不到，也只好从座位上站起来，这样就形成一种恶性循环，其结果是：最终电影院里的所有人都站着，即使脚很痛也没办法。现在的社会就是这样，很多人只考虑自己而不管别人，由于自私自利、

唯利是图，以至于很多工厂都在造“毒”品，根本不顾他人的健康和利益。这种现象究其根源，就是因为人们没有正确的信仰，不相信前世后世存在，缺少善恶有报的因果观。这样的心理危机，实际上远远超过经济危机。发生经济危机的话，其他国家还可以支援，本国自身也有应急措施，但人的思想上、心灵上若出现了危机，这是很难以挽救的。

因此，如今高校的知识分子与大乘佛教徒互相交流，对这个社会来讲，确实有很积极的意义。为什么呢？因为我们作为弘扬大乘佛法的人，虽然非常明白这些道理，但所说的话不一定产生什么影响；而你们这些知识分子，若能接受大乘理念，今后在不同岗位上发挥自己的作用时，尽管不一定能完全遣除自私自利，但最起码也会以利他为主，帮助别人是基本的人生原则。记得美国非暴力主义者、“诺贝尔和平奖”得主马丁·路德·金（Martin Luther King,1929–1968）说过：“无愧的良心，是床上最好的枕头。”因此，每个人若想心安理得、获得快乐，是要无休止地索取，还是不间断地付出？相信大家都应该清楚。

现在这个社会上，善良之光已被日益遮蔽，黑暗的阴影越来越炽盛，甚至无法驱散。当然，也许我是太过悲观，但也许不是。放眼看看我们的周围，物质发展几乎到了极点，

各大城市的享受应有尽有，而且不比国外任何国家逊色。可是人们满足吗？并不满足。快乐吗？不快乐。好多人都成了金钱的奴隶、房屋的奴隶、轿车的奴隶，为了自己升官发财，不惜损人利己、不择手段，但其结果往往事与愿违，最终与快乐的距离越来越远。

四、佛教对心灵的作用

相比之下，在我们藏地，生活条件虽然并不丰裕，气候条件也极其恶劣，可幸福指数却相当高，这几年统计下来，上百岁的人比比皆是。这是什么原因呢？很多科学家认为，这与人们的心理健康有关。而在藏地，唯一的心理调整方法就是大乘佛教，故汤恩比博士[5]曾说："拯救 21 世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。"这也确实言之有理。

现在的人类要想从根本上解决某些问题，一则可以研究孔孟之道，尤其这对汉地来讲相当重要，有了它，许多大学生就不会遇到一点点挫折，便开始选择自杀了。二则可以修持大乘佛教，有了这种信仰的话，不要说一点区区小事，就算遇到非常大的变故，自己也有坦然面对的能力。

---

[5] 汤恩比博士：英国著名的史学家。《美国新闻周刊》评论说"他已成为一位世界通哲，而与爱因斯坦、史怀哲、罗素并列。"

我这次去玉树赈灾，看见那里房屋倒塌、人员伤亡，种种惨状无法用语言来形容。但我们几百位出家人去了之后，对死者进行超度，对生者进行安慰，在此过程中很明显地发现，当地人由于有信仰，对死亡的来临早就有准备。他们遇到这样的自然灾害，并没有怨天尤人、痛不欲生，而是觉得理所当然，很多人都说“万法是无常的”“轮回就是痛苦”，所以在他们眼里，这并不是无法承受的打击。

当时有一名《中国新闻》的记者，我们在玉树赛马场和当地老乡商量事情时，他的感受相当强烈。他说：“我见过国内外许多灾难场面，包括汶川大地震，我也亲自到过现场，目睹了不计其数的惨状：有些人发现家人都死了，无法面对就自杀了；有些人见所有财富毁于一旦，精神上实在受不了也跳崖了，这种现象特别多。可是到了这里，却见到与预期完全不同的场景，这么多人在灾难面前，心态竟然非常安详，甚至有些人的家人全部死光了，他还在医院里一边拿转经轮一边念观音心咒，脸上带有微笑。我问他：‘你伤心吗？’他回答说：‘不，我很高兴。人终有一死，无常是免不了的，可这次有这么多出家人进行超度，死者实在非常幸运，我也替他们感到开心！’他自己也是遍体鳞伤，但他觉得这是前世恶业的果报，只有再去好好地忏悔，此外并没有任何怨言，

也没有面对不了的事情。”

在这些问题上，我深深感到了信仰的重要。有了它，纵然面对天灾人祸、悲欢离合，乃至各种痛苦，你也不会束手无策。前段时间在我家乡，有一群小学生六年级毕业，离开母校之前，我带他们和老师去草原上玩了一天。当时，好多孩子一想到自己将要离开，就很伤心地哭了起来。我说："这没什么可哭的。我跟你们讲个佛教道理吧，它虽然看似特别简单，但实际上意义很深奥。这就是《贤愚经》中所说的无常四边——聚际必散、积际必尽、生际必死、高际必堕。这是什么意思呢？

聚际必散：今天我们集聚在这里，但过一段时间定会各奔前程，所以，凡是集聚的，终有一天会分散。比如两个人原本感情非常好，但不到几年就离婚了；一家人在一起本来很快乐，可没隔多久却各奔东西了。倘若你懂得佛陀所讲的这个道理，到时候就不会特别痛苦了。

积际必尽：自己辛辛苦苦积累的财富，最后被怨敌抢走了，或者很不幸地全部流失了，这也是一种自然规律。懂得佛理的人，并不会抱怨老天不公平。

生际必死：人既有出生，就迟早会死亡。明白这一点的佛教徒，不管死亡降临到自己还是家人头上，都可以坦然面对，根本不会认为人永远不死，非要求医生想办法让自己多活一段时间。要知道，在这个世间上，古往今来没有一个人是有生而不死的。

高际必堕：任何高高在上的人，不管曾经多么不可一世，早晚有一天都会堕下来。包括一些雄伟的高楼大厦，终究也会变成一堆废墟，这就是无常的必然规律。

这个道理，大家或许觉得简单，但等你以后在人生中遇到这些现象时，若能想起这个教言，肯定会有很大帮助。假如你记性不太好，这些教言记不住，那还是要把它写在日记本上……”当时我是这样跟他们讲的。

所以，佛教的确非常殊胜，这一点并不是我们佛教徒自赞自夸，而是像《胜出天神赞》中所说[6]，是站在非常公正的立场上，看谁的宗教中有真理，我们就依止谁。其实佛教的思想对生生世世有极大帮助，即使你不承认有来世，那今生在复杂混乱的环境中，它对身心调整也有相当大的利益。我

[6] 《胜出天神赞》云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”

常碰到一些大城市里的人，他们对佛教的道理了解之后，一旦发生猝不及防的违缘，就有面对的勇气、面对的能力。否则，《中观四百论》里也说了，大人物有大的痛苦，小人物有小的痛苦，整个世间都离不开痛苦。有些人表面上吃得好、穿得好，坐的是高级轿车，住的是豪华洋房，世人看了非常羡慕，但他们内心若没有调节能力，实际上是不会快乐的。

包括出家人也是如此。假如你对佛法有实修实证，那么遇到任何事，都会非常潇洒自在，根本不会耿耿于怀；但如果你没有看破、放下、自在的境界，不要说把头发剃了，就算把耳朵、鼻子都割了，内心的执著也丝毫无损。

所以，我们现在最需要什么？就是佛教思想的交流，这对当前来讲十分重要。然而在汉地，学习佛法的场所并不多，不像我们藏地，光是我家乡炉霍县，人口只有四万左右，寺院就有二十多座；五明佛学院所在的县城叫色达，人口也不到四万，但却有寺院近三十座。你们去过藏地的人也都知道，在那里坐车的时候，一会儿一座佛塔，一会儿一个寺院……这样的建筑数不胜数。而且，寺院大多都有讲经说法，孩子们从小就住在附近，每个月受八关斋戒等，在这种环境的影响下，对佛教的教理或多或少都有了解。可是在汉地，每个城市的人口有几百万、甚至上千万，寺院却寥寥无几、屈指

可数，作为在家居士，就算有人愿意听闻佛法，但听法的地方几乎没有，传法的上师也少之又少。

所以，现在佛教的形式并不重要，放鞭炮也好、唱歌也好，这些都是表面现象，最关键的是什么？就是要懂得佛教的真理。佛陀涅槃之后，印度最伟大的弘扬佛法者世亲论师，在《俱舍论》的后文中曾说[7]：佛陀的法有教法和证法两种，教法是落在文字上的，可让我们去听受、去学习；证法是将理论融入内心，通过修行以调伏贪嗔痴烦恼，除此二者之外，根本不存在其他的佛法。所以，佛教兴盛并不在于寺院金碧辉煌、大家做了一些慈善，这些只不过是种形式，如果你心里没有慈悲观，表面上即使做得再风光，也不能称之为“佛法”。

因此，在一切行为中，学习佛法最重要，只有这样，到了一定时候，你的人生观才会有所改变。当然，在座的人当中，有些可能也不是佛教徒，但你就算信奉基督教、伊斯兰教等其他宗教，也要懂得它的教义和思想。否则，光是天天敲锣打鼓、搞些仪式，我觉得意义并不是很大，到时你遇到一点点风吹雨打，信心就容易随外境而改变。所以，这种盲

[7] 《俱舍论》云：“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”

目的迷信一定要遣除。

总而言之，佛教对人类的作用，确实无与伦比。科学家爱因斯坦经过长期研究后，也说过："如果世界上有一个宗教不但不与科学相违，而且每一次的科学新发现都能够验证它的观点，这就是佛教。"我刚看到这句话时有点吃惊："爱因斯坦在科学方面虽然很伟大，但他对佛教会不会真有如是的研究啊？"于是就查阅了很多资料，最后在许良英等人翻译的《爱因斯坦文集》中看到过，英文中也是这样说的。所以，在这位科学家的眼里，一切宗教中完全经得起科学考验的，就是佛教。

五、"宗教是鸦片"被错解

现在有些人经常对佛教不信仰、甚至诽谤，究其原因，主要是马克思（Karl Marx，1818–1883）说过："宗教是鸦片。"这种观点，在"文革"期间出现得非常多——当然，你们比较年轻，没经过这样的十年浩劫，所以不一定很了解。在那个年代中，马克思的这句名言，成了很多人打击宗教的有力武器，他们将宗教斥为麻醉人的"毒品"，传教者统统是"毒贩子"，宗教信徒则是"鸦片鬼"……无数人听后也不加观察，盲目地用各种不恭敬的语言来攻击宗教。

实际上，马克思虽然说过这句话，但他的意思却被误读了。后来钱钟书也曾找过他的原话[8]，发现马克思对宗教的比喻，并不是有些人所理解的那样。在马克思生活的 19 世纪，鸦片是一种昂贵的镇痛剂，它可以解忧止痛，息灭人们的痛苦，用它来比喻宗教，是就宗教功能而言的，并非指宗教的本质。而且这个比喻还强调，宗教有非常强大的吸引力，能使人们全身心地陶醉于其中，从而对世间事物渐渐丧失兴趣。只不过因为中国近代经历了鸦片战争，才将“鸦片”完全当作负面的理解，得出了“鸦片是毒品”这一认识。

其实，不管是马克思还是恩格斯，都对佛教的评价相当高。如恩格斯（Friedrich Von Engels，1820–1895）在《世间论》中说：“人类到释迦牟尼佛时代，辩证思维才成熟。”马克思也说：“辩证法在佛教中已达到很精细的程度。”所以，他们对释迦牟尼佛的辩证思想非常赞叹，而且这种精神后经龙猛菩萨、法称论师等大德的努力，如今在世界上也遍地开花。因此，佛教智慧之高深显而易见，并不是想推翻就能推翻了，想说迷信就成迷信了。

---

[8] 马克思说：“宗教乃人民对实际困苦之抗议，不啻为人民之鸦片。”他还在《哥达纲领批判》一书中指出：“每一个人都应当有可能实现自己的宗教需要，就像实现自己的肉体需要一样，不受警察干涉。”

当然，你们信奉其他宗教的人，也不一定要改变自己的信仰，你信哪个教都可以，但前提是必须用智慧去观察，这一点非常重要。不然，没有任何宗教信仰的人，一辈子只追求金钱、地位、名声，那活在这个世间也不会有真正的价值。

今天能与在座的各位老师、同学共同交流，我从内心中确实很高兴。为什么呢？因为自己长期从事教育工作，虽然不希求发财、成名，但总觉得有种责任感，想把这么好的思想，在机缘成熟的条件下传递给别人，若能如此，它对人们的利益远远超过金钱上的帮助。试想，假如人人的心态都得以平衡、调顺，将对整个世界会有怎样的正面影响？因此，我们每个人就算没有太大能力，但得到这样的人身之后，也要尽己所能地为老母有情多做一点有意义的事。

接下来，你们若有什么疑问，对藏传佛教的也好、信仰与人生方面的也好，我们可以互相交流。我懂的地方，会尽量回答；不懂的地方，可以彼此探讨。谢谢大家！

附：

北京大学
宗教文化研究院问答

『 *2010*年 *6* 月 *24* 日下午 』

（一） 问：我是北京大学电子系的研究生，非常荣幸得到堪布的摄受，并聆听您讲法。我有个问题想请教：我感觉自己做事优柔寡断，但让勇猛心不断增上的话，又担心变得莽撞冲动、不计后果，给自他带来一些负面影响，这该如何用智慧去辨别呢？

答：我们做任何事情，首先都要用心观察："做它的后果怎么样？做的过程中会不会出现意想不到的违缘？……"现在好多人没有这种概念，不管是办企业、做事情，只看好的一面，对不好的一面，却从来没有心理准备。甚至有些人连想都不敢想，比如自己死了怎么办？突然生病怎么办？这些表面上看起来不吉祥，但却是每个人必须要面对的，想逃避也是不可能的。

我们作为佛教徒，平时在处理问题时，不但会看事情的正面，对负面也考虑得比较多。这样一来，提前若有最坏的打算，将来一旦事情真正发生了，到时也有面对的勇气和能力。

因此，不论你做什么事，首先详细观察很重要。藏地著名学者萨迦班智达根嘎嘉村也说："智者愚者之差别，事后观察即愚者。"一个有智慧的人，在事情发生之前，必定会冷静分析："我成办这件事的后果如何？期间违缘大不大？用什么途径才能成功？最后的效益怎样回馈社会？……"诸如此类的问题要先考虑清楚。有了这个前提之后，做事既不会优柔寡断，也不会不计后果，而是会走中道。

（二）问：我是北大哲学系的博士，今天听了您的讲法，感觉特别受用。我有一个问题是：中国的佛教、儒教、道教，都是向内求得精神安宁，对物质没有过多希求。但现在国际化的过程中，如果只有中国变得很和谐，凡事都能看破、放下，那其他国家拿飞机大炮掠夺我们怎么办？难道就对其听之任之吗？

答：所有的中国人全部看破、出家，这也是不可能的，也不需要这样。我所强调的角度是，在物质文明高度发达的

这个时代，一定不能忽视伦理道德、传统文化。尤其是你们的传统文化，如老子、孔子、孟子的学说，现在了解的人越来越少，而在韩国、新加坡、美国、加拿大等其他国家，这些道理却被运用得极其成功，令无数人受益无穷。这对中国人来说是相当可悲的，因为它的来源就是中国。还有起源于印度的佛教，传入汉地、藏地及欧美国家之后，印度本土就被婆罗门教占据了，如今反而是藏地大德去那边弘扬佛法，这种现象也令人唏嘘不已。所以，你们一定要保护好自己的传统文化，否则再过几年，中国去请美国人、朝鲜人来弥补这个传承，这是非常可耻的事情。

当然，我并不是要求所有人都放下物质追求，任凭其他国家来肆意掠夺。你们作为在家人，生意可以做，钱也可以赚……但有一个前提是：不能采用非法、不合理的手段。不然，现在世界各国都在与时俱进，你们如果天天内观自心，什么都不做，那很可能就被时代淘汰了。可是在极力发展物质的同时，对内在的精神也要重视，不能将目标一味地盯在金钱上，而应在二者之间寻找个平衡点。

问：不同人有不同的信仰，但信仰在带给我们精神安慰的同时，不同信仰之间又会产生冲突，如中东那边的战争。您怎么看待这个问题？

答：不同的信仰之间互相冲突，甚至宗教徒跟非信仰者之间也有冲突，这些现象如今确实比较常见。但我作为一名佛教徒，多年来一直研究佛教，却从来没有发现佛教挑起过任何一场战争。

2009 年，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大团体，通过民主投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。颁奖之后，有人对参会人员进行了采访，一位国际联合宗教会的研究主管说：对于佛教能得到这个奖项，他并不感到惊讶，因为在过去的历史中，并没有一场战争是以佛教名义而产生的，这是与其他宗教明显不同的地方。

所以，佛教是以非常广阔的心，平等对待一切众生。当然，有些佛教学得不好的人，也存在内在冲突和不如法行为，但这是他个人的过失，并不代表整个佛教。因此，不同信仰之间有冲突，只是少数宗教的行为，不能说全世界的所有宗教都是如此。

（三）问：我是北大新闻与传播学院毕业的研究生，现在已经工作了。我想问您一个问题：在过去 30 年经济发展的过程中，中国人的精神领域十分荒芜，现在国家对个人

信仰慢慢放开了，那么中国有十几亿人，就存在一个庞大的信仰市场。我看过一个报告说：此时几千种邪教也盯住了中国，并通过各种方式渗入进来，甚至很多书店都有他们大量的书在卖。那我们用什么简单的方法能较快地识别正教与邪教呢？

答：现在的中国，大多数人心理比较空虚，以至于许多宗教都想利用这一点，占据这些人的信仰领域。但一般来讲，如果是邪教的话，跟人们的心态不合、道德相逆，即使在你的生命中出现了，甚至已渗透到你的心灵中了，但它存留的时间也不会太长，最后注定会被人类历史所淘汰。

如今世界上的几大宗教，古往今来，一直在东西方文化中不断发扬。从大的方面来讲，这些宗教之间应当和睦相处，国外很多佛教大德也提倡这一点，不管是基督教、天主教、伊斯兰教、佛教，都应该尊重彼此的宗教仪式，这也是宗教信仰不断向前发展的标志。所以，宗教与宗教之间，不能互相抵触、互相排斥，假如你声称“只有佛教是正教，其他基督教、伊斯兰教都是邪教”，这是非常不合理的。

那么，正教与邪教该如何区分呢？概而言之，对人的生理和心理不起任何作用，甚至有害的这种教，就可以叫做邪

教。然而，现在世界上很多宗教，不仅对人类没有危害，反而有特别好的向善作用。像儒教，对人伦道德有极好的规范；还有基督教，在各地建医院、修学校，做了很多福利事业，这都是值得赞叹的。我以前也讲过天主教的特蕾莎修女，她虽然是个非常平凡的教徒，但从 12 岁开始就帮助可怜人，短短 6 年时间中，便收留了 6 万多弃婴。这种行为非常不可思议，包括我们大乘佛教徒，有时在她面前也觉得很惭愧。

当然，各大宗教在互相团结的前提下，各自的观点没必要混用，同时，用教理建立自己的宗派也是合理的。我们藏传佛教就有很多派别，如宁玛派、格鲁派，都可以建立自己的观点，阐述正确的理论，而不能认为一个是真的、一个是假的。

在过去的历史上，由于人们了解、认识得不够，以致发生了很多丑恶现象，宗教徒之间互相排斥、杀戮，这都是智慧不够的表现。其实，凡是对人类有利的宗教，就是正教；凡是对人类健康、发展无利的，就是邪教，这一点是最根本的原则。当然，具体应当如何辨别，这要通过智慧进行剖析，不可能由我一人断言谁是正教或邪教。

（四）问：我是中央民族大学大三的学生，在学佛

的过程中，不知道是什么原因，自己的心越来越收缩，越来越紧张，没有以前那么活泼、放松了，我该如何对待这种现象呢?

答：那怎么办啊？这样我也有点紧张了。（众笑）

你的心之所以不能放松，可能有两种原因：一是因为前世的业力。《俱舍论自释》中讲过，假如你前世把小虫乱抛，让它在恐惧中死掉，那今生心态就会不正常，始终有一种恐慌之感。这种情况，看病、吃药也不起作用，让别人念仪轨也不一定起作用，因为有些业力必须要自己承受，依靠其他外缘则很难改变。倘若你属于这一种，就应该多念忏悔文，慢慢消除这些业力。

二是人随着年龄的增长、外境的变化，心情也会起起落落。这种现象不仅仅是你一个人，其实很多人都经历过：在一段时间内，自己心情很不错，但过了不久又特别低落。这种时好时坏的现象，通过调整生活也可以改变，若能如此，慢慢地，你的心态就会像以前一样放松、自在了。

（五） 问：我是北京大学软件学院的研究生，现已毕业，是某公司的软件工程师。我有一个问题是：我引导父

母信佛的过程中，讲善恶有报、六道轮回的道理时，善恶有报他们比较接受，但六道轮回，他们却非常排斥，说这辈子过好就行了，不用去管下辈子。对此我十分苦恼，因为对父母最大的孝顺就是引导他们信佛，可我觉得自己的力量很不够，这该怎么办?

答：很随喜你的发心！确实，孝顺的儿女想对父母报恩的话，按照大乘佛教的观点，引导他们趋入佛门、行持善法是最好的方法。这跟世间人的想法大不相同，他们认为给父母买栋房子，令其吃穿不愁就可以，却不知这些用几年就没有了，所以，你用这种方法报父母恩，是非常令人欢喜的事。

你父母对善有善报、恶有恶报，虽然容易接受，但他们也许只承认今生的善恶报应，却不一定承认来世的。我以前曾分析过，中国很多娱乐明星、文学巨匠，他们说是信佛教的，但也只承认今生做点善事，马上就能得到保佑，而不相信来世存在，甚至觉得来世怎么样都无所谓，这种想法就不合理。为什么呢？假如你是“今朝有酒今朝醉”，只顾今天而不管明天，那为什么又去买医疗保险、养老保险，为自己的晚年做打算呢？因此，对来世根本不考虑的人，完全是一种鼠目寸光的做法。

当然，一下子要改变父母的观点，可能也有一定困难，但只要你长期努力、毫不气馁，相信迟早有一天可以感化他们。在我的印象中，有些儿女不仅仅用一年、两年，而是通过十几年的努力，最后让父母也成了非常虔诚的佛教徒。所以你要不断地努力，加油！

问：我在做技术工程时，发现公司在日本那边的网站，放了一些黄色图片，就跟同事说这会毒害青少年。但他们不认同我的观点，说日本人是不会被毒害的，而且这些可以吸引流量，流量就可以转变为钱。我不知道该怎样认识这个问题？

答：每个人的价值观都不相同，这可能也没有一定之规。但从大乘教义来讲，不管是日本人、中国人，这些都是众生，不应该厚此薄彼。上个世纪六七十年代，有些人特别痛恨美国人、日本人，那是因为国家之间发生战争，有这种心态也情有可原。但如今完全是国际性合作的年代，不论是哪个国家、哪个民族、哪个肤色的人，都应该用菩提心去平等对待。

我们佛教中讲的菩提心，其实这就是大爱。现在世间人的爱，只是一种小爱，仅仅局限于“我”的家人、“我”的

同事……只有将这种爱慢慢扩大，遍及全世界的人类，乃至所有众生，这样的爱才会令人快乐。

现在科学家通过观察人脑，发现人脑的构造对利他最为适应，倘若传递一种自私的信息，则会给它带来痛苦。所以，帮助他人、关爱他人，对人类而言再合适不过了，如果谁有这样的心态，他始终会处于快乐中，即使所成办的事情不成功，但只要尽心尽力了，也会问心无愧。反之，假如你只是爱自己，动不动就觉得别人对你不公平、对不起你，这样的生活会非常不快乐。因此，爱是奉献给别人的，不是让别人来爱自己，你在公司的时候，也要尽量地帮助别人，要知道，不管是日本人还是中国人，谁都不愿意感受痛苦。

（六）问：我是北大哲学系宗教学的博士，想请您简单介绍一下藏传佛教在汉地的发展，以及您对此发展形势的评价。

答：藏传佛教在汉地的弘扬，很可能会日益广大。因为佛教不是一种形式，如果只是形式上的话，那藏传佛教在汉地建寺院、搞活动，这些不一定被允许。但由于藏传佛教在闻思修上有不共特点，故汉地的高僧大德、知识分子在了解到之后，如今对它越来越感兴趣了。

我刚才跟有些同学聊天时也说，1987 年法王如意宝来北京时，人们基本对藏传佛教一无所知，甚至我们穿这种衣服的人去百货商场，服务员都特别惊讶，全部放下工作看着我们，认为来了“外星人”。他们见到金发碧眼的外国人，尚且不会如此好奇，因为当时北京已对外开放，外国人都见怪不怪了。可我们来的时候，大家稀奇得不得了，觉得这是“罕见物种”，于是纷纷围观、指指点点。

但如今不是这样了，随着越来越多的藏地上师将佛法带入汉地，大家对藏传佛教有了一定的认识；再加上汉地大德、学人也不断入藏求法，彼此之间在学习佛法方面，有了很好的沟通桥梁。这种趋势将来应该会不断加强，了解藏传佛教的人也会逐渐增多，这是很值得高兴的事情。其实佛法是对人心的一种教育，人们若依此得到了快乐、得到了利益，这个地方就会兴盛佛法。所以，我相信今后通过光盘等科技手段，认识藏传佛教的人会越来越多，希望通过我们的努力，共同弘扬这样对人类有利的佛教！

问：现在汉地许多人在学习《菩提道次第广论》，请您介绍一下这部论在佛教中的地位，以及您对汉地众生学习这部论的一些建议。

答：《菩提道次第广论》是宗喀巴大师所造，以前法尊法师翻译过。法尊法师是汉地特别了不起的翻译家，入藏后翻译了许许多多论典。他在世时并不是广为人知，但圆寂之后，人们才渐渐认识到他对汉地众生的深恩。自从他将此论翻译出来之后，台湾的日常法师传讲过，我们佛学院的益西彭措堪布也传讲过，听说汉地许多佛学院、包括一些大学，如今都在学习。

这部论，把整个菩提道的次第讲得很清楚，学习它确实非常重要。我们宁玛派也有一部《大圆满心性休息》，与它的修法基本上相同，只不过多了一层密宗的次第。因此，对于学习《菩提道次第广论》，我个人而言十分赞叹。而且此论后面的胜观部分，宗喀巴大师在造的时候，觉得意义太深，可能无人了知，于是打算停笔不写。此时文殊菩萨亲自显现，劝勉他继续写下去，并说未来一定会有人通达。所以，该论的加持不可思议，大家若以其作为学佛的基础，肯定会有非常大的利益。

（七）问：我是北京大学南亚学系梵文专业的博士，对大圆满法的修行比较有兴趣，祈请堪布进行介绍。

答：哎哟，不能传哦，呵呵。

问：那简单介绍一下吧?

答：行，就简单介绍。大圆满法，按照密乘观点来讲，是九乘次第中最高的境界。它的修法非常简单，而且特别适合现代人。

大家都知道，现代人工作非常繁忙，很难在短暂的人生中，闻思浩如烟海的佛教经论。法王如意宝去美国波士顿的某中心时也讲过："大圆满最适合现代人，尤其是你们这样忙碌的城市人。"当时有个博士就问为什么，法王回答说："你们要广泛地闻思大量教理，在短暂的人生中有一定困难。而修学大圆满的话，依靠自己不共的信心和上师的直指，有缘者当下即可开悟。就算你没有开悟，但通过这种简单的方法，认识了心的本来面目，此时就如同站在最高的山巅上一览众山小般，其他任何法都不在话下。"所以，此法对当前的人来讲，确实相当适合。藏地著名大德噶托度达也说过，末法时代五浊黑暗越厉害，大圆满加持的日光就越明亮、越炽盛。因此，现在的众生很需要殊胜密法，尤其是大圆满的窍诀。

（八）问：我是北大哲学系毕业的博士，现今在读博士后。我想请教堪布一个问题：我们无论做任何事，在某些方面都很相似，不管做生意还是盖寺院，都需要聚合资源、

做些判断，还要排除一切干扰。在这个过程中，怎样才能既把事情做好，又不增长贪心、分别心？

答：不管是做世间的事情，还是建造寺院等佛教道场，都需要积聚各方面因缘。许多人在做的时候，逢人便讲、滔滔不绝，这也说明他对自己的事业特别重视。但重视的过程中，尽量不要产生分别念、贪嗔心，这是一个基本原则，可实际上能不能完全做到呢？这要根据每个人的情况、人格而定。

比如在藏地，很多地方经常修造寺院，有些是以十分正当的途径，依靠有福报的大施主捐款建成；而有些则到处化缘，最终带来各种不愉快的现象，对神圣的藏传佛教也是一种抹黑，让人们都以为“藏传佛教是四处要钱的”。其实，佛教并非仅仅修个寺院、建个佛塔，有金碧辉煌的建筑物作为代表，如果是这样，那么佛教灭尽之后，这些道场依然存在，佛教教义有没有都无所谓了。要知道，外在的建筑只是提供一种条件，最关键的还是内在的思想。就像我们今天在这里聚会，并不是喜欢这栋房子，或者想看看我这个人，而是因为我在藏地修学了很长时间，你们希望通过这种交流得到一点收获。同样，我来北京大学也是如此，并不是想参观这里的建筑，或看看你们每个人长得什么样，而是想了解这

里不同的思想氛围，这才是最为重要的。

正如刚才所说，藏传佛教有非常深的思想体系，这个没有了知的话，反而因有些人的不如法行为，对藏传佛教产生邪见，最终毁坏自他，这是十分令人惋惜的。所以，判断任何事情时，不能仅凭表面现象一概而论，理应一分为二地去分析，否则就会带来不良后果。

问：我去年去过一趟青海，发现藏族人和汉族人对待财富的态度很不一样。那么，藏地的人如何看待做事业积攒财富的意义?

答：在藏地，相当一部分人对财富的态度，不像汉地人看得这么重。尤其是很多老年人，他们的幸福是建立在信仰上的，所以物质条件虽然一般般，但依然过得很快乐。我曾去过很多牧民的家，他们生活十分清贫，你们有时候的一顿饭，抵得上他们十多个人几个月的吃穿，可是相比之下，他们心情上的快乐，却远远超过汉地许多有财有势的富人。

古人说："有富不一定是福。"在佛教中，知足少欲才是最大的富翁，有了这种满足感，做什么都会比较快乐。可是现在许多人缺乏这一点，他们有一辆轿车想买两辆，有了两

辆又想三辆，而且质量也要越来越提升……这些人只看到事物好的一面，却忽略了它的副作用，最终只能招致无尽的烦恼、痛苦。而我们藏地很多人，从小就信仰大乘佛教，内心有种满足感、利他心，因此，内心的快乐远远超过大城市的人。

当然，现在藏地也有一部分年轻人，由于信仰丧失的原因，走向社会之后，行为比汉地人更疯狂，经常去一些不正当的场合。对你们汉地人来说，毕竟有些事物已司空见惯，对此也看得比较淡，而这些人到了大城市以后，拼命地追求物质享受，天天耽著醉生梦死，这种现象如今也不在少数。

（九）问：我是北京大学物理学院的博士后，研究生物医学工程专业，现在已经工作了。由于各种原因，我觉得佛教非常好，故不希望公司里的手下都只认钱，而应该有种信仰，崇尚良知和道德。但我又不可能让他们全部信佛，相信有轮回，那该怎么做才好呢？

答：不管在什么样的团体中，不一定非要用某个宗教的理论去灌输，只要能引导所有员工心地善良，以此作为准则的话，这一点人人都可以接受。我以前在云南、四川等地，看到一些企业家，他们对员工长期进行爱的教育，例如集体

学习《弟子规》等，这样对人心肯定会有帮助。

问：我在搞生物医学工程期间，接触过一些比较黑暗的东西。举个例子来说，现在大家的车坏了就去汽修厂，但事实上，很多时候你的车并没坏，或者只是小毛病，结果修了以后，他把你的零件全换走，再给你一些旧的、失效的零件。还有，你的刹车本来没问题，但更换全套刹车系统很赚钱，修理工为了让你换刹车，就给你刹车油里灌进酒精溶解掉，这样的话，过段时间你的刹车肯定要坏。所以，现在高速公路上的车祸，很多就是这种原因引起的。但外行不太容易知道这些内幕。

再举一个例子说，我们搞生物医学工程的最初，对癌症接触比较多，老在谈怎么去检查、怎么去治好。但后来慢慢才知道，其实很多病是医生没法治的，因为我们日常食物中有大量致癌物，导致心脑血管疾病、肝肾衰竭的化工原料也被大量采用，而这些暂时又没办法控制。我说个数字大家就明白了：光是室内建材而言，据北京医院统计，几乎80%得白血病的少年儿童，患病前半年之内家里都作过装修。现在国家关于室内建材的标准，我也了解过一些，比如什么叫合格呢？即几年之内不引发重大疾病的，就叫合格。但人的寿命并不仅仅只有几年啊！

所以，现在人单纯地追求经济效益、物质利益，好像到了疯狂的地步，完全置他人生死于不顾。在这种环境中，我们多数人毕竟不能完全出世，还是要入世修炼。为了团结大家的力量弘扬佛法，让人间变得更有佛性、更美好一些，我创立了非营利的公益组织——食品安全协会，尽量免费为团购检测一些农药等，以减少对大家的危害。但在此过程中，我们实际上做得很艰难，所以想请您明示一下：我们该怎么做下去，才能让这条路一直走得更远，而不是中途夭折？

答：很好！你还是考虑得比较周全，了解得也很有深度。

如今社会上的黑暗面，我们在座的人，尤其经历过许多事的人都比较清楚。这个原因是什么呢？就是因为人们没有正确的信仰，诚如《涅槃经》中所言："不见后世，无恶不造。"很多人由于不相信后世，所以只为了眼前利益，为了赚更多的钱，医院可以开假药，学校也不考虑学生的将来，包括你刚才说的汽修厂、食品厂、建材厂，很多内幕都非常恐怖。但即便如此，厂家也可以昧着良心，打各种广告、买通各种关系、以各种方式来推销自己的产品，从而给人们身心带来不可估量的危害，这确实也是一种事实。

这样的社会潮流，个别人若想力挽狂澜，确实也有一定困难，但若借助公益组织的力量，或许可以多多少少起点作用。前两天我参加了“国际慈善论坛”，里面就有北京大学、北京师范大学、清华大学的很多教授，提出了自己的慈善理念，及对国家慈善立法的设想。其实，公益组织今后若向组织化、管理化、科学化的方向发展，这样影响力会非常大，否则，只是个别人偶尔捐点钱、做些善事，这种力量毕竟有限。

因此，包括北京大学在内的知识分子，我从经济等其他方面，没办法帮助你们；但在佛教的心理咨询、指导上，我毕竟在学院呆了这么长时间，这方面我们可以共同合作。大家以后的目标，若能唯一就是帮助别人，除此之外没有个人希求，这样的组织对现在社会来讲非常重要。

以前因为各种复杂的原因，政府各部门可能比较害怕民间慈善。但现在步入国际化之后，中国基本上与以往完全不同，很多决策都是开放性的，在这样的气候和形势下，我们应该多建立像国外那样的慈善公益组织，以帮助那些精神上贫穷、物质上贫穷的人。

我经常都在想：人活着不是为了自己，而应该是为了天

下人，若能为他们哪怕做一点一滴的事，也是我们义不容辞的责任。在此过程中，你不用担心个人会失去什么，这些不是很重要。如果你真想为他人做好事，也许暂时要面对各方面的误解、不理解，但是逐渐逐渐，你会像太阳从云中出来放出耀眼光芒一样，最终定能帮助无量的有缘众生。

（十）问：我是北京大学医学部精神科的研究生。我前不久碰到一个小伙子，他失恋了，心态很悲观，我估计他要么会自杀，要么反社会，要么可能成为流浪汉。我很想帮助他，也尝试用心理引导的方式劝过他，但他很难听进去。请问堪布：我该怎样去点化这种人？或者，我这么执著地帮助他，是不是我自己的问题？

答：这不是你自己的问题，而是我们的问题！虽然他是一个失恋的人，但如果大家详细地思维，其实我们都有责任，这个社会中有无数的苦难者，都是我们应该帮助的对象。

关于心理咨询的作用，我在玉树的时候，见到全国各地、包括香港那边，来了很多心理专家。我也遇到过几位，但他们都说："在汶川地震时，我们起了很大作用，不少人准备跳楼自杀时，通过我们的努力，都把他成功劝住了。可是到了玉树，按理来讲，这么大的地震，那么多人家破人亡，应

该也能起到作用。但我们一直找，却找不到需要安慰的人，这些人都不太痛苦，所以这次算是白来了。”

可见，在这个世间上，对感情、财富等实执特别重的话，自杀率才相当高。听说你们北大就有个未名湖，常有大学生在那里跳湖自杀，以前老舍等也在那儿投湖自尽了，这些都是对世间法特别执著的缘故所致。如果他们早一点听过空性法门，不要说是感情、名声、财产，一切万法都是生不带来，死不带去，又有什么可执著的？

不过，对现在很多人来说，一下子明白这个道理比较困难，有时候看到一些人的状况，确实也有点悲观。我们若以善心尽力帮助他们，也许逐渐会起到作用。但实在不行的话，那也没办法，毕竟佛陀这么伟大、断证圆满的圣者，都不能度无缘的众生，我们凡夫人就更不用说了。我常常也会碰到这种情况，实在是无能为力的话，只好念一些偈颂，默默地发愿：“我今生中确实没有办法了，但愿来世能帮助你……”

（十一）问：我是北京大学中国哲学专业的博士。之前报名参加这次座谈的几个理工科同学、一个德语系同学，临时有事不能来，所以他们有些问题想请我代问堪布。

1、学了佛法或传统文化之后，觉得自己的专业很没有意义、特别枯燥，这个矛盾该怎么解决?

答：许多人可能都有这种感觉：从幼儿园开始读到大学，算起来将近二十年时间，辛辛苦苦学了这么多年知识，但到了社会上的时候，大多数都用不上。比如数学里的几何、解方程，以及物理、化学等，在工作中基本都没有用。所以他们就特别困惑，觉得以前的时光都浪费了。

对此，其实可从两方面来分析：一方面，你读书时所学习的这些知识，工作时虽不一定用得上，但却可以提升你的综合素质，培养你的学习能力。这样的话，以后无论遇到什么知识，有了这种较高的智慧为基础，学起来就不会特别困难。比如受过高等教育的大学生、教授，在听受中观时，理解能力完全不相同。或者，你以前是学理科的话，现在转到文科的领域工作时，即便以前所学的用不上了，但由于你的综合素质不错，中间就不会有很大困难。

另一方面，大家也知道，在中国来讲，从 80 年代到现在，经济改革非常成功，人们的物质水平有了大幅度提高。然而，在教育改革方面，中国却“革”了传统文化的“命”脉，尤其是文革期间，通过“批林批孔”等运动，把孔子当

作封建迷信的对象来批斗，以至于现在想恢复起来有一定困难。由于那种思想的影响，如今学校里所传授的知识，道德修养方面的比较少，很多课文要么是讲战争，要么是特别枯燥的理论，故而现在也有许多知识分子要求：尽量在课本里加一些对为人处世有用的学问。像我们藏地，从小就教孩子怎么做人、怎么凭良心来做善事，但现在的汉地，一下子要转变过来也不太现实，许多人就处于这种左右为难的境地之中。

2、怎样才能把外语的听说读写也变成修行？这个应该如何观想？

答：在我们密法中，不管是写字、念经、吃饭，都要以一种正知正念来摄持，安住于禅定的境界中不动摇。但这对一般人来讲很困难，比如你开车、走路、做事，始终都要处于禅的光明境界中，或者自己要做善事的状态中，这可能有点不现实。不过若能如此，那无论你在做什么，都是一种修行。除此之外，可能也没有一个单独的法让你边学外语边观修了。

3、怎么样才能证悟明心见性的境界，不知道堪布方不方便回答？

答：不方便，要保密。开玩笑！

禅宗的“明心见性”，也就是大圆满的“直指心性”，净土法门则称为“一心不乱”，这些词虽然不相同，但意义都是指达到最高境界。“明心见性”在禅宗很多大德的传记中经常出现，即通过特别简单的方便方法，认识心的本来面目，也就是光明与空性无二无别的状态。这种状态当你认识的时候，无法用语言来描述。

当然，要想证悟这种境界，方法有几种：一是次第性地闻思、修学显宗经论；二是依靠善知识的指点；三是阅读高僧大德传记，祈祷上师三宝，以了然通达心的本性。当你真正明心见性时，尽管无法用言语表达，但自己却清清楚楚、明明白白。这并不是偶尔的一种快乐舒适，而是非常稳固的境界，即便诸佛菩萨来到面前想转变你，你这种见解也不会动摇。以前宗喀巴大师的上师仁达瓦尊者，在《中论注释》的结文中就说：“纵然千百万个智者认为我的见解不对，我也不会有丝毫转移。”这说明他已证达了特别高的境界，故对此很有把握。

关于明心见性，汉地《高僧传》中有许多非常精彩的故事，你们有时间应该看一看。现在许多人喜欢看明星、歌星、

舞星，其实这些没有什么意义，你们应该去探寻大德们是怎样开悟的，若能依此修行，生死大事就解决了，这才是最重要的！

4、我自己有个修行中的小问题：傲慢心、嗔恨心这两种顽固的习气，怎样才能从根本上断除，而不是等它暴露出来之后再去惭愧忏悔？

答：嗔恨心有两种对治方法：一是显宗的方法，在《入菩萨行论·安忍品》中讲得很清楚，它通过各方面的理论，详细剖析了嗔恨心是怎样被摧毁的。所以国外很多大德到西方国家时，若没时间讲《入行论》的全文，就会单独把《安忍品》拿出来给大家讲。而密宗摧毁嗔恨心的最好方法，就是当下观察它的本体。比如我对某人特别生气，此时就看看这个嗔恨心在哪里，是在肚子里？还是脑袋中？或是身体其他部位？这样一观察，就会发现所谓的嗔恨心只不过是分别念的假象，实际上本体一点都不成立。因此，对于嗔恨心，显宗、密宗各有不共的窍诀加以对治。

傲慢心的话，我以前也有这个毛病，觉得自己的记性、智慧、能力都超人一等。但后来一想："其实我是众生的仆人，跟过去诸佛菩萨、高僧大德的无私付出相比，我自认为

很了不起、很不错的这些，没有一点一滴值得傲慢之处。所以，我是所有众生中最卑贱、最可怜的，不应该有超越别人的傲慢心。”因此，只要比较诸佛菩萨的行为和发心，我们就会感到特别惭愧，自己明明我执那么重，自私自利那么强，烦恼、分别念如是强盛，凭什么还生起傲慢心？

（十二）问：我是北大哲学系的博士，学中国哲学，是研究佛教的。我有个问题请您开示：像我们学哲学和宗教的人，平时经典读得比较多，那佛教的理论学习和修行实践的关系是什么？

答：学习佛教时，理论与实践相结合很重要。我认识许多宗教系的学生、佛学院的讲师，他们理论知识很丰富，读过许多经典、论典、历史，可实际的修行、行持却比较差，佛法好像成了一种纸上谈兵，说的时候头头是道，什么都讲得出来，但实际上，自己从来也没有行持过，这样以后，理论与实践就会相脱离。

现在很多法师或修行人，就常犯这样的毛病。自己在理论上的辩论非常厉害，可是从未实地修行的话，内心并没有丝毫转变，那最后离开人间时，面对生死会束手无策。所以，大家在了解佛教的同时，也应该去实地行持。

像我们藏传佛教，理论和实践的修法是配套的。现在很多人之所以特别喜欢藏传佛教，也并不是一种盲目，而是因为它首先有理论的描述，然后有配套的修行方法，还有仪轨的辅助，这被称为“闻思修”，就像一件产品，一次性地全部包装好了。否则，你只是理论上了解得不错，但缺少修行的话，对自己起不到什么作用，对社会公益也起不到什么作用。所以，大家在学习佛法时，既要去研究，也要去实践，这一点非常关键。

问：请您从法、报、化三身的角度，谈一谈显教修行和密教修行的关系。

答：从法、报、化三身来讲，显宗与密宗实际上没有很大差别。显宗的《现观庄严论》中也讲过法、报、化三身的功德，以比喻而言，法身是万法的本性，就像是虚空；报身则如同虚空中出现日月；化身是日月发出的光芒。在这个世间上，本师释迦牟尼佛就属于化身，他如同日月所放射的光芒，跟无有阻碍的虚空、日月都有关系，有些经论是用这种方式观修的。

而在密宗中，心的本来面目是空性，这称为法身；空性妙力不舍弃的情况下，明明清清的这一部分，就称为报身；

现和空不离不合、无二无别的境界，遍于所有众生，这个部分叫做化身。所以，法报化三身并不是各自独立的三种法，其实它们是一个本体，只是分别从本体空性、自性光明、在众生界中以不同形象利益众生三个角度安立的。密宗的这种说法，是就认识本性而言的，是一种比较深的境界。

问：但我听说禅宗是只修法身，密宗是法报化三身都修，不知道您怎么看待这种说法?

答：这可能没有真实的依据吧。因为法报化三身是无二的，一旦证悟了，这三者都可以现前。禅宗明心见性的本体，就是所谓的法身，即一切法的法界；这个法界在显现上有自利、利他的不同点，此即为报身、化身。所以，禅宗开悟时也是现前三身的，刚才那种说法不一定成立。

（十三）问：我是拉克斯教育基金会的工作人员，这个房间的隔壁，就是基督教的会所。身为一个佛教徒，我很明显地感受到他们有非常强烈的传教精神，以至于基督教铺盖面特别广，而佛教徒这一点却很缺乏。我想请教一下堪布：怎样才能增强我们佛教徒的这种精神，以更好地让佛法去利益更多的人?

答：基督教传教的精神、方法、途径各式各样，确实

值得我们学习。据基督教的许多资料显示，他们计划在 50 年之内，尽可能占据汉地信仰市场，把相当一部分人变成自己的教徒。而我们很多佛教徒，不要说传教，甚至还内部不和、勾心斗角，诽谤这个上师、那个教派，这是非常不合理的。尤其是作为在家人，对于出家人的过失，尽量不要去传扬，因为这并不是你们的责任。

那么，佛教应当如何弘扬呢？一方面可以学习基督教的做法和行为，同时要清楚地知道，佛教精神对当前来讲不可缺少，我们挨家挨户地送妙药、送金钱，不一定对他们有帮助，但若将佛教的智慧传入千家万户，确实会产生不可思议的利益。这几年以来，我依靠现代科技等方式，为大家传授了《入行论》等法，通过这样的闻思，有些人真实得到了切身的利益，生活上有了改变，面对困境也有了勇气，这是特别令人欢喜的事。

所以，希望各位以后对弘法利生有种责任感，不要只是遇到地震、灾难，见到一个痛苦的人，就应急性地筹集资金支援一下，平时根本没有长期的利他打算。我们作为大乘修行人，许多人都会讲“要利益无边无际的众生”，但实际上，你若把佛教的伟大思想传给他人的勇气都没有，这是非常惭愧的。

我今天也说不出什么好方法来指点大家。但你们北京的学生团体中，最好是有一种组织，偶尔小范围地安排大家该怎样交流、怎样学习。当然，这没必要很高调，因为我们不需要名声，也不需要新闻宣传，而是想切切实实为众生做点实事，若能如此，这就是利益众生，也是弘扬佛法。

其实，你们不考虑的话，就另当别论了；但只要好好考虑，便会发现知识分子该做的事情特别多，而且很多事都要靠大家共同努力，不是一个人默默无闻就能成办的。现在的社会是信息时代，大家若能以组织性、合作性的方式来推广佛教精神，这样才会有光明的前途。

（十四）问：堪布您平时非常非常繁忙，各方面的事情特别多，在这种情况下，您怎样更好地调节身心，以勇猛精进地去承担自己的责任和义务？

答：我平时的生活确实很忙，但即便如此，只要自己有一口气，也想多多少少地帮助众生，这就是我的人生目标。同时在这样的环境中，我也担心身心逐渐会被社会各种恶习染污，所以在学院的时候，基本都是上午把该做的事情都做完，到了下午，就尽量空出时间来翻译和修行；早上起来时，也会念一些经文、咒语。

我处理事情时也常遇到困难、别人不理解，但我会让自己坦然面对，不要因一点点小事而痛苦半天、伤心很久，情绪始终调不过来。作为一个闻思多年的修行人，遭遇逆境、不顺是正常现象，我尽量把这当成是诸佛菩萨的加持，然后将其转为道用。比如别人给我制造违缘，我会尽量地给他回向，就算最终事情不成功，也认为是诸佛菩萨的加持，暂时看来是个违缘，但究竟是最好的一种修行验相。

不知道我以后有没有能力帮助更多众生？但有也好、没有也好，反正只要在有生之年，我都会把自己的少分力量，尽心尽力地奉献给老母有情！